

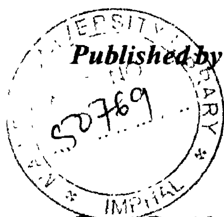
[illegible]

করম্মা শেল তানগনি
করম্মা শেল পাইগনি
করম্মা ইনাকখুনবা মী ওইগনি

(How to earn money and become a rich man)

Dr. Ak. Dhiren Meitei

করম্মা শেল তানগনি
করম্মা শেল পাইগনি
করম্মা ইনাকখুনবা মী ওইগনি



Published by : **Okram Bojit Singh**

By : **Dr.Ak. Dhiren Meitei**

First Edition : August, 2013
Copies 1000

Price:- Rs. 81/-

Printed at : Kangla Printers, Governor Road Imphal, Manipur

"মীবু শেম্বীবা ঙম্বা Man-Making, ঙাকপিবা ঙম্বা Forgive, ধর্ম্ম (Dharma) লৈবা মীওইশিংদা কখোকচবা লাইরিক"

Acknowledgment

লাইরিক অসিবু Print তৌনবা অমদি Publish তৌনবদা হোৎনবদা অচৌবা তৌদাং, অচৌবা মতেং পীবিনকখিবা ঐগী নুংশিজববা ইনা ও Thiyam Dinesh Singhবু থাগৎচরি। লাইরিক অসিবু অফবা, অচুম্বা, চৎনবা য়াবা লাইরিক অমা ওইনা পুথোক্লুনা হোৎনবদা Suggestion কয়া পীবিরকখিবা K. Michael বুসু থাগৎচরি।

PUBLISHER'S VIEW

কবম্না শেল তানগনি, করম্না শেল পাইগনি, কবম্না ইনাকখুনবা মী ওইগনি হায়না মীংথোনবা এ.কে. ধীরেন মৈতৈনা ইবা লাইরিক অসিদা মী ওইনা ঐখোয়গী করম্না শেল তানগনি, করম্না শেল পাইগনি, কবম্না ইনাকখুনবা মী ওইগনি হায়না নিয়ম নিতি প্রাক্টিস খর য়াম্না মযেক শেংনা লাইরিক অসিদা তাক্লি। মসিদগী নত্তনা লাইরিক অসিদা কান্ন-কান্নবা মমল য়াম্লবা রাহৈ কয়ামুক য়াওরি। অসিগুম্লবা নিয়ম নিতি চুম্লবা প্রাক্টিস, মমল য়াম্লবা রাহৈশিং অসি মুন্না খংলগা পাকচেল শেংনা পাজবা, খাংবা কনবা অমগা লোয়ননা ইশা ইশাদা প্রাক্টিস তৌরগদি ঐখোয়গী পুন্সি অসি চাওখৎপা রাস্তা পাদনা, পুক্নিং রাখল ককচাংদা ইনাকখুনবা হায়বা কিডম পোল্লিসন অমাদা লৈগনি। লাইরিক অসিদা য়াওরিবা পাওট্টপাশং অসি খব হেন্নগা হোৎনবগদি Organised sector অমগী (Educational গী লমদা ওইনা য়াই, Medical Health কী লমদা ওইনা য়াই, Indusarial, Hotel Management, Business কী সেক্টরগী লমদা, Agriculture গী সেক্টরদা, Automobile sector, NGO গী হিরম অমদা) হেক্ক মায় পাকপা মী অমা শোইদনা ওইগনি। মালেমগী ওইনা Organised sector দা ইন্দিয়া মচা Ratan TATA, Dhirubhai Ambani (Reliance) মখিং লৈরি, ইনাকখুনবা শেল পাইবা সেক্টর অমা ওইনি।

লাইরিক অসি ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিং মনাওইনা কলেজ ইউনিভরসিটিগী ডিগ্রি পাইরবা ছাত্র ছাত্রিশিংনা পাতল্লিংঙি। মসিনা মখোয়গী পুক্নিং রাখল অদু Positive Thinking অমা শোইদনা ওইহনগনি, মদুদগী Desire to excel হায়বদু শোইদনা ওইগনি।

হৌজিক্কী মালেমগী চাওখৎলক্লিবা ইকোনোমিক সিভিলাইজেসন হায়সিদা ঐখোয়গী লৈবাক মণিপুরগী নহারোল য়ুথশিংনা করিগুম্বা হিরম খরদা Economic growth শেল থুম ফংদনবা হোৎনরিবা অসিগুম্বা মতম তঙ্গা অসিদা মতাং চানা অসিগুম্বা লাইরিক অমা মণিপুর মীয়ামদা পুথোক্কনা খঙহনবা ঙম্বা অসি অইবগী অচৌবা মণিপুর মীয়ামদা পীবা A great Contribution অমনি। অইবা ঐগী ইয়াম্বনা মখাতানা ভুংগী নহারোলশিংগীদমক্তা অমদি অফবা Society অমা শেম্বা ঙম্বা জ্ঞান পীবা ঙম্বা কান্নরবা লাইরিক কয়া ইরিবকখিগনি হায়না ঐহাক্কা অচৌবা আশা তৌই।

Okram Bojit Singh
Asst. Teacher Zone III Thoubal
Thoubal Okram Maning Leikai

Thoubal
1st August, 2013

PREFACE

করম্না শেল তানগনি, করম্না শেল পাইগনি, করম্না ইনাকখুনবা মী ওইগনি, হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসি মরুওইনা ইজবগী মরম খরদি- মীওইবা খরনা শেল পাইরিবা, ইনাকখুল্লিবা, চাওখৎপা পুন্সি অমা ওইরিবা অদুগা অমারোমদনা লাইরিক লাইশু হৈববা কলেজ ইউনিভরসিটিগী মমল য়াম্লবা ডিগ্রি পাইরবা মীওইনা লাযরবা থাক্তা হন্থবা থাক্তা লৈহৌবা পুন্সিলেনখিবা অনিদুগী খেৎনবা অদুগী মরমদা ইজবা লাইরিক্নি। মীয়াম্নসু হেন্না খংনবা ব্রাফম্নি মদুদি মীওই খরনা শেল পাইবিবা, ইনাকখুল্লিবা, চাওখৎপা পুন্সি অমা ওইবা ঙল্লিবসি মখোয়না ফংলিবা জ্ঞান নোলেজ অদুনা মওং মতৌ চুম্বা plan of work, plan of action, organised sector অমা লিংখৎলগা থবক নিংথিনা তৌরবা মতুংদা চাওখৎলকপনি, ইনাকখুল্লকপনি (Work against time) ওইবনি। অদুগা অমারোমদা Educational degree পাইবা নোলেজ জ্ঞান খক্তা লৈবা অদুগা plan of work, plan of action, organised principles লৈতবা, থবক তৌদবা মীওইনা করিমত্তা চাওখৎপা ইনাকখুনবা পুন্সি অমা ওইবা ঙমদে। ইংলিসকী ব্রাহৈদা অসুম্না হায় **Unless the knowledge is transformed/ organised into definite plan of action, there is no really gaining knowledge. That means no knowledge at all.** ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী শুনোম্লিবা থবক তৌরিবা চৎলিবা খুদিংমক অয়াম্বা শেল তানবগী নত্ত্রা? অয়াম্বা শেল তানবগী ওইবনিনা, ঐখোয়না তাল্লিবা শেল অদুদগী শেল খরদি তুংশিনবা দরকার ওই। শেল তুংশিল্লগদি শেল হেন্না চাওথোক্কনি। মদুদগী A small organised sector অমা লিংখৎপা ঙমগনি। মদুনা মীওই খরদি শেল তানমিন্নবা, হিংমিন্নবা ঙমগনি। ঐখোযনা খঙগদবা মরুওইবা অমদি মী অমনা নোংমদা লুপা ১০০/২০০ অরেম্বদা চাদিং তৌই, করিসু নত্তবদা চাথোক-থক্তোকই। হৌজিক্কী সিভিলাইজেসন অসিদা মীওইবা ঐখোয়না হিংবদা শেল চংবনিনা **Money conscious** ওইদবা য়াদরে। করম্না শেল তানগনি, করম্না শেল পাইগনি, করম্না ইনাকখুনবা মী ওইগনি হায়বগী প্রাক্টিস নিয়ম খর লাইরিক অসিদা পীজরি।

অবোইবদা লাইরিক অসিবু পাবিরিবা মীওইশিংনা লাইরিক অসিদগী জ্ঞান খর লৌশিল্লগা অমদি ইশা ইশাদা প্রাক্টিস তৌদুনা কান্নবা ফংবা ঙম্লগদি অইবা ঐহাক্না লাইরিক অসি ইজরুবগী মমল হঞ্জিল্লে হায়না লৌজগনি।

Thoubal
1st August, 2013

Dr. Ak. Dhiren Meitei

CONTENTS

Quick riches are more dangerous than poverty

– Ak. Dhiren Meitei

A Busy peson seldom has time to think about dying

– Ak. Dhiren Meitei

Chapter - 1
Organisation Sector

মীওইবা খরনা শেল পাইবিবা, ইনাকখুল্লিবা, চাওখৎপা পুন্সি অমা ওইবা ঙম্লিবসি মখোয়না ফংলিবা জ্ঞান নোলেজ অদুনা মওং মতৌ চুম্বা plan of action শিন লাংলগা নত্রগা organised sector অমা লিংখৎলগা থবক নিংথিনা তৌববা মতুংদা চাওখৎলকপনি, ইনাকখুল্লকপনি। নোলেজ জ্ঞান খক্তা লৈবা, plan of work লৈতবা, থবক তৌদবা মীওইনা চাওখৎপা পুন্সি অমা ওইবা ঙম্লোই। ইংলিসকী ৱাহৈদা অসুম্না হায় - **Unless the knowledge is transformed/organised into definite plan of action, There is no really gaining knowledge. That means no knowledge at all.** মসিগী খুদম অমা পীবা য়াবদি স্কুল কলেজগী ওঝা ওইবা শিনফমদা থবক তৌবা মীওই অয়াম্বা খুদিংমক চাওখৎপা, ইনাকখুনবা অচৌবা মী গ্রেট মেন ওইবা ঙমদে। মসিগী মরমদি ওঝা ওইবা খুদিংমক নাকল অমদা য়াম্না ফৈ হায়বদি Specialization on teaching knowledge/professional teaching লমদা থবক তৌবনি। ওঝানা ছাত্রশিংদা মরি লৈনবা সবজেক্টা তাকপনি। ওঝানা

ছাত্রশিংদা তাকপিবদা অহোবা অমদি নৈ মদুদি মখোয়না ছাত্রশিংদা organised sector গী সবজেক্টা করিমত্তা তাকপা ঙমদে organised sector গী জ্ঞান লৈতে। মবম অসিনানি ওঝা ওইবা শিনফমদা থবক তৌবা ওঝা খরদি organised sector গী নোলেজ জ্ঞান লৈতবা মরম্না ছাত্রগী তাকপিবগী শিনফমদা (Teaching profession) থবক তৌবিঙৈ মনুংদা নোংমা নোংমগী লায়ব-নংলকই, ইমুংগী শেন্থুম ফত্তে, চাওখৎপা ঙমদে। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা ছাত্র ছাত্রিশিংনা কলেজদগী ডিগ্রি পাইবগা থোক্লকপা মতুংদা সরকারগী স্কুল ওঝাগী শিনফম/সরকারগী থবক মচা অমা ফংদ্রবা মতমদা, কলেজ ইউনিভরসিটিদগী ফংলকপা জ্ঞান অদুনা মহাক মশাবু থাকপা ঙিংবা ঙমহন্দ্রে। লাইবিক অমুনা মতুংদা সরকারগী থবক ফংদবদগী ছাত্রশিংগী ব্রাখন্দা confusion অমা লৈহল্লে। কলেজ ইউনিভরসিটি য়াম্না লৈবা, ওঝা য়াম্না লৈবা, organised sector গী faculty লৈত্রগাদি কলেজ ইউনিভরসিটিনা লৈবাক অমগী Economy হেন্না চাওখৎহনবা ঙমদে। Teaching knowledge খক্তা লৈবা Degree পাইবা ছাত্র ছাত্রিশিংগী থবক ফংদবগী Unemplyment কী চাং হেনগৎলক্লিবা অসে ফিভম অসিনা ওইহল্লকপনি। Teaching profession দা organised sector গী সবজেক্ট য়াওদবা হিরমদা পুক্লিং হেন্না থৌগৎলোযদবনি post creation হেন্না তৌবোইদবনি, production ওইদে।

ওঝা অমদি ছাত্রশিংনা খংগদবা মরু ওইবা অমদি ইংলিস্কি ব্রাহৈদা **knowledge is potential power only when it is organised into definite plan of action. And that too would produce productive**। হিবম কযামুক্তা কুপ্পা য়েংলগদি **knowledge is power** হায়বা খক্লা ব্রাহৈ পবেং অসিগী পুবা অচুম্বা ওইদে।

লাইবিক হৈবা মী অমা হায়বগদি মহাক্না ডিগ্রি কলেজ তম্বদগী ফংখিবা জ্ঞান নোলেজ অদুনা মহাক্না পাম্লিবা তৌনিংলিবা থবক অদু Equivalent knowledge ওইনা থবক হেক্তা পাংথোকপা ঙমখিবা অদুনি। মহাক্না থবক পাংথোকপা ঙম্লিবগী মবমদি মহাক্কী পুক্লিং ব্রাখল ব্রেন্দা Developed faculties লৈ।

ঐখোয়গী লৈবাক Manipur অসিদা ওঝা ছাত্র অয়াম্বা organised sector

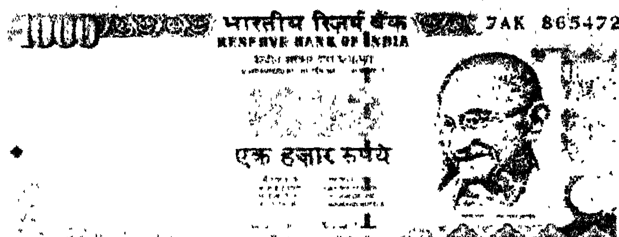
গী জ্ঞান লৈতে। অদুবু লাইরিক নিংথিনা হৈবা Medical professional দা থবক তৌবা, অৱাংবা থাক্কী Management degree পাইবা মীওই খরদি মশাগী ওইবা Private organised sector লিংখৎপা হৌখরে, মায পাকপা খনসু ওইখরে মণিপুবদা।

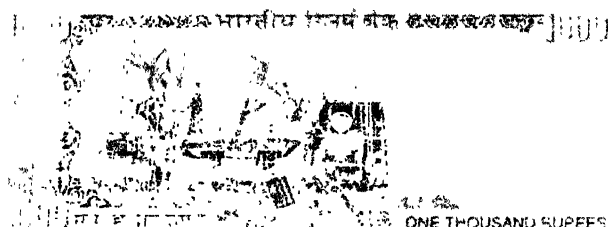
The stanford University অমা আমেরিকাদা লৈ। ইউনিভরসিটি অদুদা faculty অনি লৈ। ছাত্র-ছাত্রিশিংদা তাকপি-তম্বীবগী teaching faculty অদুগা অতোপ্পা অমনা productive faculty (Industries sector)। ইউনিভরসিটি অদুনা ডিগ্রি ফংলবা ছাত্র-ছাত্রি কয়া পুথোক্লি অদুগা ডিগ্রি ফংলবা ছাত্র ছাত্রি খুদিংমক productive faculty দা অমুক থবক পিদুনা employee ওইহল্লি। মসি নত্রগনা ছাত্রশিংনা মশাগী ওইবা organised sector লিংখৎপা ঙমহল্লি। ইউনিভরসিটি অসিগী IT ফার্মদা মীওই লাক্ষ ৩ হেন্না থবক তৌই অদুগা চটি অমদা পুথোক্লিবা পোথোক্কী মমল ভেলুনা Rs. 5,50,000 crores নি।



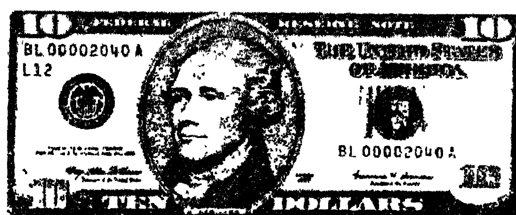
MONEY MAKE YOU HAPPY (POUND STERLING)

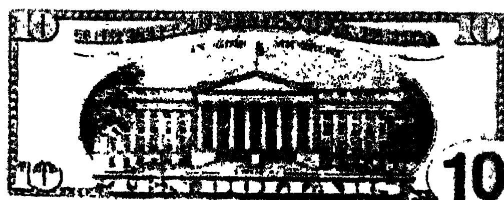
কবম্মা শেল তানগনি, করম্মা শেল পাইগনি, করম্মা ইনাকখুনবা মী ওইগনি।





MONEY MAKE YOU HAPPY (INDIAN RUPEES)





MONEY MAKE YOU HAPPY (US DOLLAR)

কবম্মা শেল তানগনি, করম্মা শেল পাইগনি, কবম্মা ইনাকখুনবা মী ওইগনি।



HAPPY MARRIAGE



HAPPY MARRIAGE COUPLE

Chapter - 2

মমল য়াওদবা,
ফ্রি ওইবা পোৎশক্তি ভেলু লৈতে

মালেম অসিদা চাওখৎপগী সোসাইটি অমা হায়বা তারগদি সোসাইটি অদুগী মনুংদা লৈরিবা প্রজাশিং অদু মমল লৈগনি, ক্বালিটি, ভেলু লৈগনি। প্রজাশিংগী মরক্তা অমগা অমগা মহৈ- মশিংগী লমদা, পোত্থোক-চাথোক পুথোকপগী লমদা, অমদি হিবম খুদিংমক্তা মমাং থাবা চাওখৎপা অমা ওইনবা লেংনরানি। হৌজিক্কী মালেম অসিদা প্রজা সোসাইটি অমা মমাং থানা চাওখৎপা পুরকপা অসিদা প্রাইভেট পার্টনর্সিপকী অচৌবা থৌদাং লৈ। সরকারগী পোলিসি প্রোগ্রামখক্তনা প্রজা সেকসন খুদিংমক চাওখৎহনবা ঙমদে। মতাং অসিদা মমল লৈবা ভেলু য়াম্না লৈবা প্রাইভেট পব্লিক স্কুল অমগী মরমদা নৈনসি। মালেম অসিদা লৈরিবা স্কুল ময়ামগী মনুংদা প্রাইভেট ওইনা লিংখৎপা পব্লিক স্কুলনা খ্বাইদগী হেন্না ফরি, ছাত্র-ছাত্রিশিং একাডেমিক ওইরি। গভর্নমেন্টনা লিংখৎপা চলাইবা, স্কুল পরিক্ষগী ফলদা মকোক থোংবা ঙম্লক্তরে। করি মরমদগীনো প্রাইভেটনা রন তৌবা পব্লিক স্কুলনা অয়াম্বা মতমদা মকোক থোংবা একাডেমিক ওইরিবনো? সরকারনা চলাইবা রন তৌবা স্কুলনা পুথোকপা ছাত্র- ছাত্রিশিংনা

একাডেমিক ওইদ্রিবনো শোল্লিবনো? মসিগী য়াম্না লাইবা পাউখুমদি- হৌজিক্কী মালেম অসিদা মীওইবগী সমাজ অসি চাওখৎপগী লমজেন্দা কম্পিটিসন তৌনৈ। অমগা অমগা অফবগী লমদা চাং তাগ্নৈ। গভর্নমেন্টনা চলাইবা স্কুলনা কৈদৌনুংদা প্রাইভেট স্কুলগা চাংয়েংনবা কম্পিটিসন তৌবা য়ারোই। প্রাইভেট পব্লিক স্কুলগী ক্বালিটি খর লৈ মদুদি -

১। **প্রাইভেট পব্লিক স্কুল হিরম খুদিংমত্তা ফ্রি ওইদে।**

২। **মমা মপানা মচাগীদমত্তা থা খুদিংগী শেলগী ফি থিগনি। মমা মপানা মচাশিংগীদমত্তা অচৌবা ফি থিবা ঙম্লিবনিনা মচাবু অচৌবা অহেনবা মী ওইহন্নিংঙি। মচাগীদমক স্কুলদা থা খুদিংগী ফি থিবনা মমা মপা ফ্রি ওইদে।**

৩। **মথংদা প্রাইভেট পব্লিক স্কুলদা ওঝা ওইবা মীওই খুদিংমক ফ্রি ওইদে মরমদি মখোয়না অফবা একাডেমিক ওইবা ছাত্র-ছাত্রি পুথোকপা ঙমদ্রগদি ওঝা ওইবগী মগুণ ক্বালিফাই ওইদে।**

৪। **অরোইবদা, প্রাইভেট স্কুলগী মপু ওথোরিটিসু ফ্রি ওইদে মরমদি অফবা একাডেমিক ওইবা ছাত্র-ছাত্রি পুথোকপা ঙমদ্রবা স্কুলদি শিথৈ, কান্নদে হায়বা মপুনা খঙঙি। হিরম খুদিংমত্তা প্রাইভেট ফ্রি ওইদে।**

অমারোমদা গভর্নমেন্টকী স্কুল ফ্রি ওইবগী নেচর লৈ। স্কুলগী মপু ওইবা গভর্নমেন্টসু খর মখৈ ফ্রি ওই। মরক-মরত্তা স্কুল ইন্সপেক্টসন চৎপগী বানি। গভর্নমেন্ট স্কুলগী ওঝাশিংসু ফ্রি খর ওই। কনানা ওঝাবু চৈবা ঙমগনি। থা খুদিংগী তলব ফংগনি। ওঝানা থেংনা স্কুল কারকপা, স্কুলগী মতম লোইদ্রিঙৈদা ঙন্তা হনখিবা কনানা কুপ্পা পান্নগনি। ওঝাশিংগী মরত্তা অদুম্মক ফ্রি ওইনৈ। ছাত্র-ছাত্রিশিংগী মমা মপাসু ফ্রি ওই। মচাশিংগীদমত্তা চহি ১ গী নত্রগা থা ৬কী এডমিসন ফি থিদোকখ্রগা লোই। ছাত্র ছাত্রিশিংসু ফ্রি ওই। খর তম্লগা লোইরে খল্লি। অমগা অমগা ফ্রি পংওইদা ওইনৈ। ফ্রি ওইবা ছাত্র, ফ্রি ওইবা মমা মপা, ফ্রি ওইবা ওজা মমল লৈতে ভেলু লৈতে। তশেংনমক্তিন গভর্নমেন্ট স্কুলগী ওঝা ওইবা মীওই

খুদিংমক অফবা ঙাক্তনি। অদুবু গভর্নমেন্ট স্কুলগী ফ্রি নেচর ওইবা অদুনা একাডেমিক ওইবা ছাত্র-ছাত্রি য়াম্মা পুথোকপা ঙমদবনি। ঙসিদগী চহি ৭০/৮০ গী মমাংদা চাওখৎলবা লৈবাক অমেরিকাদা গভর্নমেন্টনা লায়রবা মচাশিং লায়রবা প্রজাশিংগী খন্দুনা ফি থিদবা ফ্রি স্কুল, ফ্রি লাইব্রেরি খব লিংখৎখি। অদুবু ফ্রি ওইবা স্কুলদা অফবা একাডেমিক ওইবা ছাত্র ছাত্রি পুথোকপা ঙমখিদে। ফ্রি ওইবা লাইব্রেরিদা লাইরিক পাবা মী কয়া লাকখিদে। হায়রিবা মতমশিং অসিদগী অমেরিকাদা ফ্রি ওইবা এনটরপ্রাইজ কয়া তৌদে, লিংখত্তে, থৌগত্তে। ফ্রি ওইবা এনটরপ্রাইজ প্রোদক্টসন ওইদে। ফ্রি ওইবা শেল মাংঙি, ইকোনোমি ওইদে, ফ্রি ওইবা, ৱারেম ঙাংবা সমাজ চাওখৎপা ঙমদে। শেল ফি থিবিবা অসে চাওখৎপগী লমজেন্দা চংশিনবনি, মমলা লৈবা পোৎ ভেলু লৈগনি। ফ্রি ওইবা পবক তৌগুমসি, মতম মাংহনবনি, মতম লেনবনি। **মৈতৈ ৱাহৈদা মনুং লেনবনি, অতনবনি, ৱারেম ঙাংবনি।** ফ্রি ওইবা মী ফ্রি ওইনা মাংখিগনি পুন্সিদা।

Chapter - 3

A Well-defined Life

ঐহাক্না (author of this book) ঐগী লৈকায়দা য়েংবদা মীওই অয়াম্বা মখোয়গী পুন্সি মহিং অসি য়াম্না মওং মরিন তানা শেম শাজদে, হিংলিবা পুন্সি মহিং শেমদোকপা তৌদে long tradition অদুমক ওইরি। মীওই অয়াম্বা অমগা অমগা পুন্সি মহিং ইমান মান্নে। ইমুং অমদা ফেমিলি মেম্বর য়াম্না লৈ। Family size চাওই। Family size চাওরগদি work load হেল্লি থবক কুপ্পোং য়াম্মী। ঐখোয়না Slogan advertising অমা থেংনৈ মদুদি A small family is a happy family। A slogan অমা ওইনা পল্লিক্তা হায়রক্লবনিনা মসি অচুম্বা ওইগনি। মরম অসিনা অচৌবা ফেমিলি (large size family) অদু অপিকপা ফেমিলি অমা ওইনা শেম্নবা Divided family, Divided prescribed work নিয়ম প্রাক্টিস তৌবা তাই। প্রাক্টিস অসিনা ইমুং মনুং অমগী (A Householder) চাওখৎনবগী মচাক ওইহল্লি।

ঐনা observed তৌবদা মীওই ১০০ গী মনুংদা মীওই অমদি (১%) মহাক্কী মশাগী পুন্সি, মহাক্কী ফেমিলি, মহাক্কী পুন্সিগী থৌদাং করিনো হায়বদু

মওং তানা well-designed তৌজে, ময়েক শেংনা তাকচৈ (well defined) পুন্সিদা তৌগদবা থবক (Purpose in life) অদুসু চুম্না খংনা তৌই। মসিনা তাকপদি the most ideal citizen অমা ওইবা ঙম্বসি মহাক্কী A well designed life অমা হায়্না শেমগনি অদুগা মদুগী মতুংইন্না চুম্না চৎকনি, থবক পাংথোক্কনি।

মী ওই ৯৯% দি (called as common people) মখোয়গী well defined/ well designed life শেম শারোই। পুন্সিগী পান্দম করিনো (Purpose in life) পুন্সিগী পন্থুং করিনো (define goal) হায়বদু খঙলোই। মী অমগা অমগা পুন্সি মহিং মান্নগনি, চাবা থকপা, শেংপা, লমচৎ শাজৎ চপ মান্নগনি খেৎনবা লেপোই, চপ মান্নবা থাক্তা লৈগনি। অরাংবা থাক্তা Superior quality থাক্তা কাখৎপা ঙম্লোই।

মীয়ামগী সোসাইটি অমগী লুচিংবা Leader অমা হায়বগদি লিডর ওইবা মী অদুগী well define life, well designed life and purpose in life লৈগনি। মহাক্কী অককুবা পন্থুং definite goal লৈ। মহাক্কী পুন্সি মহিং চাবা থকপা, শেংপা লমচৎ শাজৎ মযামগী চৎনবিবা অদুদগী যাম্না খেৎনগনি **(He made himself a difference/a different quality/a unique quality)** A unique quality লৈবা গুণনা society দা Impact অমা পিবা ঙম্মী অহোংবা অমা (A change) প্পাকহনবা ঙম্মী।

A great leader ওইবা মী ওইদি সধারন ওইবা মীয়ামদগী তোঙানগনি, হিরম খুদিংমক্তা খেৎনবা লৈগনি। সধারন ওইবা মীয়ামদগী হিরম খুদিংমক্তা খেৎনবা লৈত্রগদি লিডর ওইদরে, চপ্ মান্নরে। খেৎনবা অদুদি মকওইনা লমচৎ শাজৎ, মিতেৎ চাকচা, পুন্সি মহিং, পুন্সিগী থৌদাং, অচুম্বা অশেংবা puriety, charity and chastity নি। অরাংবা পুন্সিগী থাক্তা লৈনা অদুনি।

Chapter - 4

Good Starter and Poor-Finisher

মীওই অয়াম্বা থবক অমা (Business or any organised sector) তৌবা খুদিংমক হৌগৎলকপদা যাম্না থৱায হকচাং য়াওনা তৌখি। অহানবদা থবক অদু য়াম্না progress লৈখি। মসিবু ইংলিসকী ৱাহৈদা হায়বগা Good starter কৌই। হায়বিবা থবক অদু চহি ১/২ চুপ্পা মবা চেৎনা প্রোগ্রেস লৈনা চংখবম্লবা মতুংদা খঙহৌদনা লেপথোককখিবা নত্রগা প্রোগ্রেস খঙহন হন্থখিবা ওইখি। মসিগী মরুওইবা মবম থরদি ঃ-

অহানবদা ঃ -

তৌখিবা থবক অদু well-designed/well plan তৌখিদবা অমাদি মতিক চাদবা partnership member (মী) যাওখিবা। Member শিংগী মনক্তা co-ordination ৱাৎখিবা অমদি মেম্বরগী মরক্তা ফত্তবা কল্লক-মিৎচৌবা পোকপা Sub-human quality নাতৈ চাদবা ক্বালিটি লৈতবা মী মেম্বর যাওখিদনি।

অনিশুবদা ঃ-

থবক অদু তৌবা হৌগৎলকপা মতমদা অৱা অনা মাইয়োক্নখিবা শন্না

হায়রবদা Temporary Defeat মতম শরগী ওইবদা মাইথিবা ফংখিবা। মদুবু মাইয়োক্নবা ঙমদবা থৌনা ব্রিল পরার লৈতবা। অসিগুম্বা খুদোংচাদবা ফিভম অসিনা মীওই অয়াম্বনা চহি ১/২ থবক চত্থরম্লবা Enterprises/organised sector অদু হেক্তা থাদোকখি, লেপথোকখি। মসিবু ইংলিসকী ৱাহৈদা Poor Finisher হায়না কৌই।

Poor finisher গী ফিভম থৌদোক থোক্তনবা Business/organised sector Enterprises তৌনিংলিবা মী অদুনা নত্রগা মী কাংলুপ group অদুনা অহানবদা চৈগদবা থবক শুদিংমক well designed, well plan মতম কুপ্পা তৌবা তাই। মসিগা লোয়ন-লোয়ননা partner membership শুদিংমক্কী share and responsibilities, মথৌ মশক শংবা তাই। মতিক চাদবা (Non skill member) মবুক শেংদবা মথৌ মশক খঙদবা, থৌদাং Responsibilities লৌবা ঙমদবা partnership খুদিংমক য়াওহল্লোইদবনি। Long Vision লৈবা, মতিক চাবা perfect ওইবা মীওই অমগী মখাদা organisation sector লিংখৎপা মাই পাকই।

হৌজিক্কী মালেমগী ওইবদা One Man Authorisation (One man society) মী অচৌবা Great Leader অমগী মখাদা অচৌবা Organised sector লিংখৎপনা হেন্না মায় পাকপা ওই।

খুদমদি - Ratan TATA, Reliance Ambani, Micrsoft (Bill Gatt) etc. etc.। মসিনা য়েৎনবা খৎনবা লৈতে।

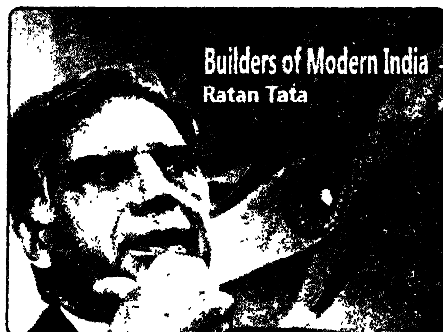
Chapter - 5

Colonial person অয়াম্বা শিংঙি Native people অয়াম্বা পঙঙি

মালেমগী হিষ্টোরিদা Colonial ওইবা মীওই অয়াম্বা শিংঙি। মখোয় অয়াম্বা Trade business, organised sector, Technical, Financial matter গী মরি লৈনবা থবকশিংদা মখোয়গী শিনফম ওই। হিরম অসিদা মখোয়না Dominant power ওই। খুদমদি British was once a colonial power। America, Kenya, India were under British colonial rule for many years। মখোয় লৌশিং লৈবা ৱাখল ৱাংনা খনবা superior nature ওইবা অমনি, Trade & business মখোয়গী শিনফম ওইবনা মতম খুদিংমক্তা থবক চিল্লি।

অমরোমদা Native people অয়াম্বনা পঙঙি, যাম্না শিংবা মীওই ওইদে, long traditional ওই। অনৌ- অনৌবা হিরম Innovative কয়া ওইদে। native people অয়াম্বা Trade and business sector দা অচৌবা শরুক য়াদে। শম্না হায়রবদা মতম কুপ্না শিজিন্নদে, life-easy ওইনা চৎলি। Initiative innovative কয়া ওইগন্দে।

RICHES MEN



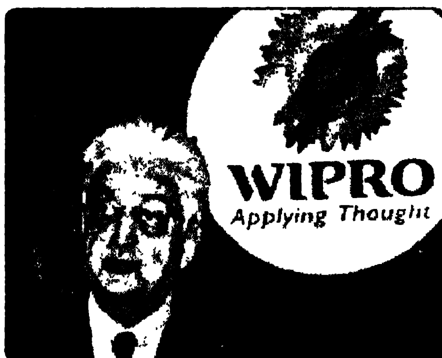
RATAN TATA
(Great Industrialist of India)

TATA

TATA COMPANY



BILL GATE
(Great King of Microsoft)



AZIM PREMJI
(King of WIPRO)



DHIRUBHAI AMBANI
(Great Industrialist of the World)
RELIANCE COMPANY



ANDREW CARNEGIE
STEEL KING

Chapter - 6

য়ুম্বাল কৈবান অশোয়বনা মীওইবগী পুন্সিদা মায়থিবগী মরম অমসুনি

(Wrong selection of a mate/partner in marriage is the most common cause of failure in life.)

মীওইবগী চৎনবি য়ুম্বাল কৈবালবা অসি তৌদবা য়াদ্রবা নুপা নুপী অনিগী পুন্সিগী থৌদাং মতাং অমনি। Ambitious ওইবা নুপা নত্রগা নুপী অদুনা মখোয় মখোয়গী চান্নবা mate/partner চুম্না খন্দুনা পুন্সি লৈপুল ওইমিন্নবা যাম্না দরকার ওই। Partner/mate ওইগদৌরিবা নুপা/নুপী অদুগী পুক্নিং ৱাখল, বোডি, লমচৎ শাজৎ লৈমিন্নবদা চান্নবা (Harmony in relationship) অমা ওইবা তাই। লুহোংদুনা য়াম্না নুংশিনা শান্তি লৈনা মরা চেৎনা লৈমিন্নবা মতৈ মনাও অমগী গুণ অমা হায়বা তারগদি মখোয় অনিগী life style মান্নগনি, পুন্সিগী পান্দম মান্নগনি। Life vision অমদি পুন্সিগী ওইবা পন্থুং life time goal/definite goal অদু ফংনবা হোৎনবদা পুন্না থবক তৌমিন্নবা (Working together) অদুনা মতৈ মনাও অনিগী Relationship তা মরি চেৎহল্লি।

লুহোংদ্রিঙৈগী মমাং চহি ২/৩দি couple ওইনা শেমগদৌরিবা নুপা নুপী অনি অদুগী মরি Relationship ফগৎনবা অমগা অমগা exchange of creative ideas, leisure time adjustment, habitate, generosity forgiveness,

tolerance, harmonious, faith & religion & keeping moral values হায়বা হিবমশিং অসিদা চুম্না ঙাক্না প্রাক্টিস তৌবা তাই।

চেংশিলহৌদবা, খন্থহৌদবদগী wrong partner/mate খন্দুনা লুহোংথোকখ্রগদি মতুংদা চান্নবা ঙমদদুনা তুংগী লাক্কদবা অরোইবা পুন্সি অদুদা মাইথিবা হাযবদু ওইগল্লি। (Wrong selection of a mate in marriage causes failure in life) Couple ওইরিবা নুপা নুনি অনি অদুগী মরি relationship ফত্তগদি ইমুং মনুং ফেমিলি অদু য়াম্না ফত্তবা অৱা অনানা থনগনি, তুংগী আশা পুম্নমকসু মাং তাক্কনি। মীওইবগী য়ুম্বান কৈবানবগী চহি মতাং অসি মপুং ফারবা নুপা নুপী ওইবনা যাম্না চেকশিনগদবা (cautious strictly) ওই। পুন্সি চহি মতাং অসে ফাগি নত্তে, মুন্না খন্থবা চহি মতাংনি।

হেক চেকশিন্দবা, হেক শোইখিবদা অৱা অনাদা তাবা কাইনবা খাইনবা, অমুবা কালিগী মার্ক অমা তৈবগুম্বনি। মাইথিবা পুন্সি হায়বদুনি। **কৈদৌনুংদা খনগনু - নুপা অনিরক লুহোংবা অদুগা নুপিনা অনিরক ময়ুম পানবা। য়ুম্বাম্লোন চুম্লগদি মীয়াম্না ইকাই খুম্মৈ, য়ুম্বাম্লোন লাম্লগদি, কাইরগদি মীয়াম্না ফত্তবগী ঙাংনফম ওই, ইকাই খুম্মদে।**



WEDDING COUPLE



WEDDING COUPLE

Chapter - 7

Are You Money Conscious?

নহাক শেল করম্না পাইগনি হায়বগী মবমদা জ্ঞান লৈরব্রা, খঙলব্রা? নহাক্না নুমিৎ খুদিংগী চৎলিবা শুনোম্লিবা, থবক তৌরিবা অদু শেল তানবগী নত্ত্রা? নহাক্না তৌরিবা থবক খুদিংমক অদু শেল তানবগী ওইরগদি নহাক্না ব্রাফম অমখক্তং মুন্না খল্লু। মকুওইবা ব্রাফম অমদি নহাক্না তাল্লিবা শেল অদুদগী খরদি তুংশিনবা (Save Money) দরকার ওই। শেল তুংশিল্লগদি শেল হেন্না চাওথোক্কনি (Save Money to procure more money)। ঐখোয়না খঙগদবা মরুওইবা অমদি মী অমনা নোংমদা লুপা ১০০/২০০ অরেম্বদা চাদিং তৌই, চাথোক-থক্তোকই। মসিগী খুদম অমদি ইন্দিয়া পুম্বগী ওইনা চুরুপ থকপা মীওইশিংনা মমল য়াম্বা চুরুপ থকপদগী হৌরগা মমল য়ামদবা চুরুপ-বিড়ি, খৈনি, তলপ, হিদাক মনা পোথোকশিং অমদি মমল য়াম্বা হিদাক মনা জরদা ক্বা (পান) চাবা থকপগী চাদিং অসে চহি অমগী 100 million rupees হেন্না ওইরি। অতোপ্পা চাদিং অমনা ইন্দিয়াদা লৈবা নুপী লৈশাবি মৌ নহা অহল (All Female groups) পুন্নমক্না মখোয়গী অকে অমৌ Luxuary item (lipstick,

cosmetic, face & bathing cream, body and hair oil, perfumes etc.) শিজিন্নবগী চাদিং অসে চহি ১দা One million rupees হেন্না চৎলি। মীওইবগী চাদিং খুদিংমক (Moderate Expenditure) ময়াই ওইরপ্পা চৎনবা হোৎনবা তাই।

মখল মথেল হিদাক মনাগী নিশা পোৎলমশিং অসি চাবা থকপা ঐখোয়না থিংবা ঙম্লগদি ঐখোয়গী পুন্সিদা করিগুম্বা হিরম খরদা মেনখৎপা নত্রগা চাওখৎপা ঙমগনি। হিদাক মনা চাবগী মথক্তা য়ু থকপগী অমসু ঐখোয়না থেংনবি। অরেম্বদা চাদিং তৌবা অসিনা মী অমগী পুন্সিগী শরুক ১/৪ দি মাং তাকহল্লি। মসিদা নত্তনা শেম্ভুমগী লায়রবা Poverty সু ওইহল্লি। (মী অমনা চহি ১০০ পুন্সিবা ঙম্বা অদু নিশানা চহি ২৫ হাত্তোকই)।

নহাক্লা নিশাগী পোৎলমদা চাবা থকপদা চাদিং তৌরিবা অপিকপা শেন্‌ফম অদু কনবা ঙম্লগদি তুংশিল্লগদি নহাক্লা লায়রবা প্রজাশিংদা মতেং খবতসু পাংবা ঙমগনি। Generosity হায়বা পুকচেল চাওবা হাযবা মীংচৎ অদুসু ফংগনি। নহাক্কী পিক্লা য়ুরিবা চাদিং অদু মেনশিল্লু, Micro Saving তৌ। মতম খুদিংদা Money conscious ওইয়ু।

(Quick riches are more dangerous than poverty)

Chapter - 8

লাইপোক ওইবা মীওই (Genius) খুদিংমক মখোয়গী Sixth Sense মশাদা লৈজে

ঐখোয় মীপুম খুদিংমক্না খঙডি মদুদি মীওইবা ঐখোয়গী হকচাংদা ইন্দ্রি সেন্স মঙা (5 sense organs) লৈ। মখোয় অদুদি - **উবা ঙম্বগী, তাবা ঙম্বগী, মনম নম্বগী, চিন-লৈগী মহাও অমদি উনশাগী সেন্সেসনি।** সেন্স মঙাগী মতুংইন্না (অপাম্বনা) মীওইবগী হকচাংনা থবক তৌবা ঙম্মী। শম্না হায়রবদা ঐখোযনা চাবা থকপা, হরাও কুম্মে যেংবদা নুংঙাইরিবা অসি সেন্সকী মগৌ ঙাক্তনি। মীপুম খুদিংমক ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা (Sense pleasure) পাম্মী।

মীওইবা জিব পুম্নমক্তা সেন্স মঙা লৈ অদুবু লাইপোক ওইবা মীওই (Genius) খরদা অকক্লনা সেন্স ৬ (The Sixth Sense) লৈ। সেন্স অমা হেন্না হাপচিল্লি। অমারোমদা হায়রগদি Sixth Sense কী মতেংনা লাইপোক ওইবা মী অমা (Genius) ওইহনবনি। Sixth Sense কী পুক্লিং ব্রাখলনা লাইপোক ওইবা মীওই অদুগী কোক্তা (ব্রেন্দা) অব্রাংবা থাক্কি Super creative faculty অমা থম্বা ঙম্বনি। Sixth Sense কী মতেংনা তুংদা লাক্কদবা, থোক্কদবা,

ওইরক্কদবশিং অদু হান্না খনবা ঙম্মী, ভাবনা শাবসু ঙম্মী। Creative faculty লৈবা মরম্না য়াম্না মনুং শান্না খনবা ঙম্মী, উবা ঙম্মী অমসুং Infinite wisdom ওইবা ঙম্মী। মরম অসিননি লাইপোক ওইবা মীওইনা (Prophets) তুংদা থোক্লগদবা থৌদোক ৱাথোক কয়া হান্না হায়বা ঙম্মী, Revelation তৌবা ঙম্মী।

মীওই অয়াম্বনা মশাগী চহি ৪০গী মমাংদা অফাওবা থোইদোক হেন্দোকপা মী (Extra-ordinary) অমা ওইবা ঙমদে। অদুবু লাইপোক ওইবা মীওই খরদি মশাগী চহি ৪০গী মমাংদা থোইদোক হেন্দোকপা মী অমা ওইবা ঙম্মি। হিরম অসিগী মরমদা কুপ্না থিজিনবদা অচুম্বা মরম অমদি খংলে মদুদি মীওই অয়াম্বগী পুক্লিং ৱাখল অপাম্বা খুদিংমক, Tendency খুদিংমক Physical influence ওই। Physical energy খুদিংমক সেন্সকী হেন্না নুংঙাইবদা হেন্না (over indulgence) শিজিন্নে, সেন্স প্লেজরদা লোইনা চৎখি। পুক্লিং ৱাখলগী ঈহুল অয়াম্বা ফ্লেস অমসুং ফিজিকেল নেচর ওই।

Study report কী মতুংইন্না মীওইবদা ফাওরিবা Physical emotion শিং অদু Biological activities গা মরি লৈনবদা শিজিন্নবগী মহুত্তা অতোপ্পা কান্নবদা শিজিন্নবা য়াই। Biological energy তুংশিনবা য়াই save তৌবা যাই। অসিগুম্বা ইনর্জি মখল অসিগী মতেংনা থোইদোক হেন্দোকপা থবক তৌবা ঙম্বনি। অসিগুম্বা অরোনবা জ্ঞান Secret knowledge অসি মীওই অয়াম্বনা খঙবা ঙমদে, প্রাক্টিস তৌদে। মরম অসিনা Sense/Biological energy খুদিংমক অরেম্বদা Sense pleasure দা লোইনা মাংহল্লি। Biological energy তুংশিনবা ঙম্লগদি Spiritual power হেন্না লৈগনি, মী নুংশিবা ঙমগনি, নহাক্কী য়েক্লবা ফত্তবা মী লৈরোই, মীওইববু সেবা তৌবসু ঙমগনি। ইংলিসকী ৱাহৈদা Love is spiritual; the sense is biological।

মরম কয়ামুক অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মদুদি চহি ৪০ মমাংগী মীওই অয়াম্বা Sense/Biological energy চহি মতম চানা, মফম মতম খঙনা Reserve তৌবা, তুংশিনবা ঙমহৌদবা মরম্না থোইদোক হেন্দোকপা থবক তৌবা ঙমদে। মসিননি চহি ৪০ মমাংগী মীওই অয়াম্বা Extra-ordinary ওইবা ঙমদে হায়বিবসি।

Biological Energy তুংশিনবা ঙম্বা Reserve তৌবা ঙম্বা অমদি মসিগী কান্নবা খংবা ঙম্বা মীওই Leader কয়া, Doctor, lawyer, preacher, politician, social worker অমদি Profession কয়াদা থবক তৌবা মীওই কয়ানা মখোয়না তৌখিবা থবকশিং অদু থোইদোক হেন্দোকপা কান্নবা ওইখি। মখোয়না মীয়াম মমাংদা ব্রা ঙাংবা মতমদা প্রজা জ্ঞান তাহনবা অমদি Influence তৌবা ঙম্মী।

Biological energy/Transmuted sex energy লৈত্রবা / ব্রাংলবা মীওই অদুদি মহাক্না Doctor/Social worker/politician/public leader/any profession দা থবক তৌদুনসু মহাক্না থোইদোক হেন্দোকপা য়াম্না কান্নবা থবক অমত্তা তৌবা ঙম্লোই, Public influence তৌবা ঙম্লোই, society দা change অমা Impact অমা পীবা ঙম্লোই। He will be a man of flop। মরম অসিনা মীওইবগী Biological urge/Biological energy খুদিংমক নিয়ম চুম্না হৈশিংনা শিজিন্নবা দরকার ওই হায়রিবসি। মীওইবগী চহি ৩০ - ৪০ গী মনুংদা মীওইবা খুদিংমক্না করম তৌনা Biological energy শিজিন্নগনি, Reserve তৌগনি হায়বা The art of the Biological energy transmutation হায়বা পাবা তম্বা হৌবা তাই। কান্নরবা পারা অসি মীওইবা ঐখোয়না নিংথিজনা তমহৌদ্রবদি Biological energy খুদিংমক Biological sense pleasure দা লোইনা চৎথ্রগদি মীওইবনা অঙাওবা শা Beast ওল্লকই। থবক অমা তৌবদা অফবনা Dominating factor ওইবা তাই।

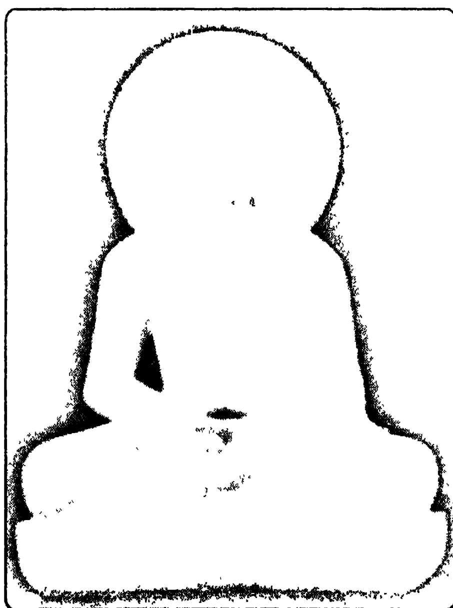
থোইদোক হেন্দোকপা অচৌবা মী অমা ওইগে হায়রগদি পুন্সিগী ঙল্লিনৈগী মতমদগী Life design তৌ, family design তৌ work design তৌ। থবক অমা তৌবদা হান্না Design তৌদ্রগদি মশক মওং তাবা পোৎশক ওইরোই।

A busy person seldom has time to think about dying.

– Ak. Dhiren Singh –




MOTHER TERESA



LORD GAUTAM BUDDHA

Chapter - 9

অপংবা মীগা মরৈ-তুরৈ (Argument) য়েৎনগনু করিমত্তা তোংজবা লৈতে অমাংবা ওই

নহাক্লা লুচিংবা মী অমা (Leader) ওইবা পাল্লগদি অতোপ্পা মীশিংগা মরৈ-তুরৈ য়েৎনবগী হৈনবি থাদোকউ। মরৈ য়েৎনবনা অতোংবা অমত্তা পুরক্তে, মাংজবা ঙাক্তনি। জ্ঞান য়াওদবা Reasoning লৈতবা মীগা মরৈ য়েৎনবনা করিমত্তগী অচুম্বা ফল অমত্তা ফংবা ঙম্লোই। মরৈ য়েৎনবা অরোইবা লৈতে। নহাক লাইরিক হৈবা, জ্ঞান লৈবা মী ওইদুনসু নহাক্লা অপংবা জ্ঞান য়াওদবা মী অমবু (An Ignorant Man) মরৈ য়েৎনবনা মাইথিবা পিবা ঙম্লোই, মাইথিবা পিবা ওইথোক্তে। অপংবা মীগা মরৈ য়েৎনবা য়াম্না লুই। মদুনা য়েক্লবা খৎনবা অমা ওল্লকই। মী অনিগী মরক্তা জ্ঞান তান্নদবা (Misunderstanding) লৈরগদি মদু মরৈ য়েৎনবনা লোইশিনবা ঙম্লোই। ৱারোইসিন অমা পুরক্লবা হোৎনবদা য়েৎনরিবা মী অনি অদুগী মরক্তা অতোপ্পা মী অমগী (Third person) মতেংনা ৱারি শান্নবা (Diplomacy & Reconciliation) দরকার ওই। মাগী মাগী ওইবা view point শিং করিনো হায়বদু থিদোকপা দরকার ওই।

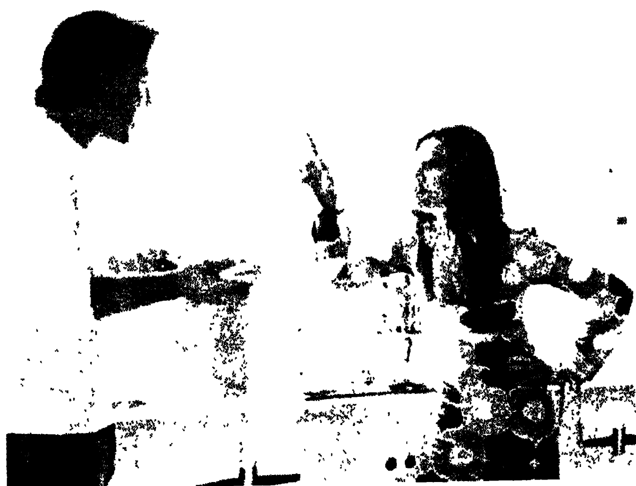
নহাক্লা মীবু জয় তৌগে হায়রগদি মরৈ তুরৈ, য়েৎনবগী হৈনবী থাদোকপা তাই। মরৈ য়েৎনবগী মহুত্তা অরানবা অদু খংদোকউ, তুমিন্না খঙজিল্লু। অচুম্বা তাক্লবা (খংনবা) মরৈ য়েৎনরগদি নহাক্লা মীবু জয় তৌবা ঙম্লরোই। নহাক্কী মী ওইবদুসু ওইররোই। মী অমগী মওংমতৌ নেচর হায়বদুদা খংশিল্লু। মরৈ তুরৈ য়েৎনবা পাম্বা মী অশিংবা মী নত্তে হায়বসি মুন্না খংজিল্লু।



ARGUING & QUARRELLING



ARGUING & MISUNDERSTANDING



ARGUING & QUARRELLING

Chapter - 10

মীয়াম্মা য়াবা মীশক অমা ওইবা

মীবু জয় তৌগে হায়বগদি নহাক মীয়াম্মা য়াবা মীশক অমা ওইবা তারনি। মীয়াম প্রজানা নহাকপু কবম্বা হিবমদা, কবম্বা লমদা যাগদৌরিবনো হায়বদু গিদোকপা খঙদোকপা অমদি মথৌ তাই। মীয়াম প্রজানা য়াবা হিরম লম্বী কযামুক লৈবমগনি। মদুগী মনুংদা মকুওইবা খরদং মখাগী অসুম্মা নৈনবা যাই।

১। নহাক্না পুকচেল শেংনা মীনা হায়বিবা ৱাফম অদু মুন্না তাউ, থৱায যাও মতম খরদি Interest লৈয়ু। মতেং পাংবা ঙম্বা/ঙমদবা হায়বদুনা তুংগী ৱানি। ঙমজবা মতেং খর (Help of any kind) পাংবা ঙম্বা হায়বসিসু মীবু জয় তৌবা ঙম্বগী পাম্বৈ অমনি হায়বসি খংবা কৈ। ইংলিসকী ৱাহৈ অসুম্মা হায়নৈ - **Who is the greatest?** মসিগী পাউখুমদা **The person who can give something to the needy person as a help,** মথংগী ৱাহংদনা **who is the happiest?** মসিগী পাউখুমদা অসুম্মা হায়নৈ **There is more happiness in giving than in**

receiving অরোইবা ৱাহংদনা **who is blessed?** । মসিগী পাউখুমদনা **It is not the receiver that is blessed but the giver** ।

২। মীঙোন্দা **welcome, smile** ওইবা **Body language** য়ারিবা মখৈ শিজিন্নৌ।

৩। নহাক্না ৱারি ৱাতাই শান্নরিবা মরুওইবা **মীশক খরগী মমিং মথা খঙনবা হোৎনৌ। মমিং খংবা, মমিং কৌদুনা হংবা** হায়বসি Recognised তৌই হায়বনি, মশক খঙভি, নুংশি, থাজে হায়বনি।

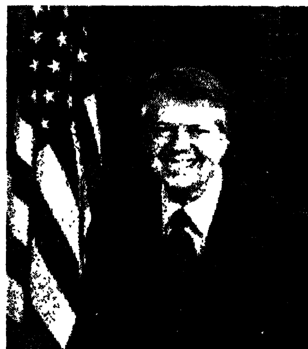
৪। মীনা হায়রিবদু মুন্না তাবা তম্মু, **Good listener** অমা ওইয়ু। **মখোয়না ঙাংখিবা অদু Encourage তৌ। ফৈ হায়না হায়যু। অরানবদু হেক্তগা লাপ্পি হায়গনু মরমদি মদুনা য়েৎনবা খেৎনবা অমা লাক্কনি। নহাক্না মরি লৈনদবা ওইরগদি য়েৎনরুনু**। মখোযগী নুংঙাইবা ৱাফম অদুদা ঙাইহাক্তং ৱারি ৱাতাই শান্নৌ।

৫। ৱারি-ৱাতাই শান্নবদা শরুক য়ারিবা মীওই খুদিংমক মরুওইবা মীওই ঙাক্তনি হায়বা নহাক্কী a way of thinking/behaving/attitude অদু পুকচেল শেংনা উৎলু।

(Respect of a life is the respect of Self) – Author –

(থৱায় পানবা জিবশিংগী পুন্সি লুনা মমল লৈনা খল্লু, নহাক্কী পুন্সিসু মমল লৈগনি) – Author –





FRANKLIN D ROOSEVELT JIMMY CARTAR



BARAK OBAMA

President of USA

(Winner of Nobel Prize in peace, 2009)



JOHN F KENNEDY
PRESIDENT OF USA



MAHATMA GANDHI
Studying in UK (Young photo)

Chapter - 11

করম্বা মওংদা ব্রারি ব্রাতাই শান্নগনি

নহাক্কী মরুপ মপাংগা ব্রারী ব্রাতাই শান্নবা মতমদা নত্রগা করিগুম্বা ব্রাফম অমগী মরমদা খন্ন-নৈনবা মতমদা মীয়ামগী ওইবা ব্রাফম/মীয়ামগী ওইবা মত/opinion অদুদগী য়াম্না খেৎনবা ওইবা নহাক্কী মত/opinion অদুদা ব্রারী শাবা হৌগনু। নহাক্কী ওইবা মত অদু মীয়াম্না তানিংলোই। মীয়াম্না পিরিবা মত অদু মুন্না তাদুনা অমদি নহাক্কী opinion গী মওং মতৌ methodology খেৎনবা লৈরগসু খন্নরিবা ব্রাফমগী ব্রারোইশিন অদুদি মান্নবা অচুম্বা অফবা purposeful হায়বদুদি ওইবা তাই। নহাক্কী মরুপ-মপাংশিংনা পীখিবা মত/ব্রাফম অদুদা নহাক্না থাগৎপা ফোংবা, অপেনবা উৎপা তাই। নহাক্কী অরোইবা ব্রাফম ফোংদোকপা মতমদা ঈংনা তপ্না জ্ঞান তানা ঙাং-শকপা তাই। নুংশিনবা মরুপ মপাংগী ওইবা ব্রাঙাং তপ্না ঙাংবা তাই। ব্রা ঙাংবা মতমদা অব্রাং-অনেম Frequency নাইনা ঙাংবা তাই। মসিদা মীয়াম্না জ্ঞান তাবা ঙম্মী। ব্রা ঙাংবা হৌবা মতমদা অশাউবা, অফিংবা, অকনবা ফোর্সকী ব্রাঙাং শিজিন্নদুনা হান্না ব্রা ঙাংবা হৌগনু। মদুনা নহাক্না ঙাংখিবা ফোংদোকখিবা ব্রাফম অদু অরেম্বদা

তাগনি, মীযাম্মসু করিমত্তা লৌশিনবা ঙম্লোই। নহাক্না ফোংদোকখিবা ৱাফম খরদা অরান-অশোই য়াওখ্রগদি ৱারোইশিনগী মতাংদা খুদক্তা চুমথোকউ, শেংদোকউ। অরোইবদা খঙজিনগদবা অমদি -মীয়াম মমাংদা ৱা ঙাংবা হৈবা orator/A skilful speaker অমা ওইবা ঙম্বা হায়বসি মী অদুগী good nature/ good quality অফবা অচুম্বা লমচৎ-শাজৎকী Greatness, chastily গী মখা যাম্না পোল্লি। নিয়মনিতি চুমদবা মীনা ৱা ঙাংবদা effective ওইদে।

(উ অকংবা মৈ থাদোকই, অপংবা মী লাল্লোই ওই)

– Meitei Scripture –

মীনা য়াগদবা ৱাঙাং ঙাংউ

নহাক্না মীবু জয় তৌগে হায়বগদি মীযাম্না য়াগদবা (Majority of the people) ৱাঙাং ঙাংউ। নহাক্না মীয়ামদা Appeal তৌনিংবা মতমদসু মীয়ামগী ওইবা General ওইবদা নোল্লুক্না হাযযু। নহাক্না হায়নিংলিবা নহাক্কী ৱাখল Ideas শিং অদু Suggestion তৌবা ওইনা থম্মু। নহাক্কী ৱাখল Ideas শিং অদু তৌগদবনি হায়দুনা অকনবা ফোর্সকী ৱাঙাং শিজিন্নবা তৌগনু।

Life is a great Challenge

নহাক্না থোইদোক হেন্দোকপা অচৌবা থবক তৌবা ঙমখিবা অদুনা মীযাম্না নহাকপু অচৌবা থোইদোক হেন্দোকপা মী অমনি হায়না Recognised তৌবনি। থোইদোক হেন্দোকপা থবক তৌবা ঙম্নবা নহাক্কী নশাদা মীগা চায়েংনবা ঙম্নবা competition অমা নশাদা পোকহল্লু stimulation অমা হৌহল্লু। নশাদা competitive stimulation ঈহৌদ্রনা অচৌবা থবক অমত্তা পাংথোকপা ঙম্লোই, challenge তৌবা ঙম্লোই। Challenge তৌবা ঙম্বা হায়বগা মীবু নমথবগী ৱাখল থবক্তি তৌবা ফত্তে। হেন্না ফবা, Performance হেন্না পীবা ঙম্বনি। Challenge লৈবগী will power না থবক হেন্না ফবা তৌবা ঙম্বনি,

মপুং ফাহনবনি। Mr. Theodore Roosevelt অমদি Mr. Barack Obama মখোয় অনিনা আমেরিকাগী প্রসিডেন্ট ওইবা ঙম্নবা Challenge তৌবা মরম্না মমৈথংদা আমেরিকাগী প্রসিডেন্ট ওইবা ঙমখিবনি। হেন্না অফবা ওইবা ঙম্নগী অপাম্বা Desire to excel হায়বসি যাম্না ফবা Positive Emotion অমনি। মীওইবগী পুন্সিদা Challenge will য়াওদ্রবা, থৌনা লৈত্রবা Man of spirit ওইদ্রবা, হেন্না ফবা অমা ওইগে তান্দ্রবা মী অদুদি অফবগী মগুণ লৈতে ক্বালিটি লৈতে।

Mr. Roosevelt, Mr. Barack Obama মখোযনা Challenge will অমগা লোয়ননা President ওইনবা হোৎনখিবা অদুনা মখোযগী পুন্সিদা অচৌবা অহোংবা অমা লাকখিবতা নত্তনা American History দা অচৌবা মমিং অমা থম্না ঙমখি।

The desire to excel is a good sign and positive emotion.

Chapter - 12

থৌদাবা, য়াথং তৌবা ৱাহৈ Order তোয়না শিজিন্নগনু

মীওইবগী ওইবা নেচরদা, মীনা থৌদাবা, য়াথং তৌবা, order অমগী মখাদা থবক তৌবা অসে মীওইবা অযাম্বনা পামগন্দে। ঐখোয়গী মরক্তা তোয়না হায়নবা ৱাহৈ অমা লৈ মদুদি - **মসিগী মীসে মমান্নবা মখাতাবা মনাওশিংদা য়াম্না থৌদাগনবনি য়াম্না order তৌগনবনি। মহাক্কা পুন্নবসি নুংঙাইদে, লোইনগুমসি, চামিন্ থকমিন্নবা তৌরোইসি।** মসিনা তাকপদি মহাক্কী নেচর ৱাঙাং শঙাং নুংঙাইদে হায়বনি। মহাক্কী নেচর ৱাঙাং -শঙাং, শাজৎ অদুনা মী খোনবা ঙমদে। মীগী থম্মোয় জয় তৌবা ঙমদে। মীঙোন্দা হায়বা হংবগী মওং খর মখাগী পারা অসিদা নৈনসি -

Leader অমা ওইরগদি Command/order তৌদবদি য়ারোই। মীগী থম্মোয়সু জয় তৌদবসু য়ারোই, মীবুসু খর পেনহন্দবা য়ারোই। মকোক থোংবা Officer খরনা মহাক্কী মখাদা লৈবা Follower শিংদা অসিগুম্বা ৱাহৈশিং অসি হেক্তা হায়দুনা শিজিন্নে - **নখোয়না থবক অদু তৌ, মদু ঐগী order নি (Do that; that is my order) হায়দুনা অকনবা direct ওইবা ৱাহৈ**

ব্রাত্তা শিজিন্নে। মসিদা তৌগদৌরিবা পাংথোক্কদৌরিবা অদু থবক্তুরা নত্রগা অকনবা ব্রাহে order অদুরা? য়াম্না মরুওইরিবদি থবক অদু মপুং ফানা পাংথোকপা অদু ওইরমগনি। থবক পাংথোকপা ঙম্নবা Good stimulation পীবনা হেন্না ফবা ওইগনি। Direct order তৌবগী মহুত্তা অসিগুম্বা ব্রাহৈশিং অসি শিজিন্নবা য়াই - **ঐনা (Officer) খল্লি, ঐনা থাজৈ, ঐহাক্না suggestion তৌরিবা মওংশিং অসিদা নখোয়না থবক পাংথোকপা ঙম্লগদি মদুনা মীয়ামগী অফবা ওইবতা নত্তনা ঐখোয়গী মিংচৎসু অফবা ওইগনি। অদুনা নখোয়না ঙসিদগী থবক পাংথোক্লবা শেম শারো হৌরো। মসিনা থবক তৌনিংবগী ঈহুল অমা ফাওহনবা ঙম্মী। Order ঙাক্তা শিজিন্নবা (Do that Or, Don't do that) মদুগী অফবা ফত্তবা খণ্ডদবনা order শিং অদু তৌনিংদবা ঈহুল অমা ময়ামগী মরক্তা ফাওই। Negative Emotion লৈবা মতমদা থবক মচু তাদে।**

অতোপ্পা শিজিন্নবা য়াবা ব্রাহে খরদি - **মসিগী Case অসি Consider তৌসি নত্রগা মসি তৌবনা অফবা ওইরোইদ্রা, নহাক করি খল্লি হায়বনচিংবা ব্রাহেশিং অসি শিজিন্নরগদি মী অদুনা মশামক্না থবক তৌনিংবগী করিগুম্বা ব্রাখল ঈহুল** Stimulation **অমদি পী। থবক মপুং ফাহল্লি। অসিগুম্বা** technique **শিজিন্নবনা মশা মশাগী ওইবা অশোয়বা** error **কয়া চুমথোকপা শেমদোকপা ঙমহল্লি, অমগা অমগা মতেং পাংনবা** cooperation **পীবা ঙমহল্লি।**

Order order তোযনা তোযনা তৌবা, Art and technique of order নিংথিজনা খণ্ডদ্রগদি মদুনা মুক্নবা যেংথিনবা (Rebel) অমা ময়ামগী মরক্তা শাগৎলকই। তেক্তা থৌদাবগী যাথং পিবগী Dirrect order গী মহুত্তা হেন্না অফবা ওইগদবা Question and suggestion খর হংবগী মতৌ তাই। পুন্নমক্কী অপাম্বা ওইহনবা, Good faith, reputation ওইহনবা তাই।

Always throw questions and suggestions instead of giving direct orders.

Profile of Andrew Carnegie (A Scotch lad):

He learned early in life that the only way to influence people is to talk in terms of what the other person wants. He attended school only four (4) years. Yet he learned how to handle people. He was a man of success, He was also called **the steel king**. Yet he himself knew little about the manufacture of steel. He had hundreds of men working for him who knew far more about steel than he did. But he knew how to handle men ...... and that is what made him rich. Early in life, he showed a flair for organisation, **a genius for leadership**. By the time he was 10 (ten).

Chapter - 13

ঙাইহাক ঙাইহাক্কী ওইবা মাইথিবা ফংবা

(Temporary Defeat)

মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মাইথিবা মায় পাকপা ঙমদ্রিবগী মরম অমদি ঙাইহাক ঙাইহাক্কী ওইবা মাইথিবা ফংবা (Temporary defeat) অরা-অনা মায়য়োক্ল বনা পুন্সিদা মপুং ফানা মাই পাকপা ঙমহনদে। Temporary defeat মাইয়োক্ল বনা খাংবা কনবা ঙমদবা মীওইদি মহাক্কী পুন্সিগী পান্দম অদু Aim in life হেক্তা থাদোকখি। Quitting Habit ওইখি। থবক অমা পাংথোক্লবা হোৎনবদা অরা-অনা খর হেক মাইয়োক্লবদা খাংবা ঙমদদুনা তৌরিবা চথুবিবা থবক অদু হেক্তা থাদোক্লিংবগী পুক্লিং ৱাখল লাকপা অদু ফত্তবা নেগাটিপ ইমোসন অমনি। থোমাস ইডিসন্না ইলেক্ট্রিসিটিনা bulb/lamp ঙালহন্নবা হোৎনবদা ঙাইহাক্কী ওইবা Temporary defeat লীশিং ১ হেন্না থেংনখি। অদুবু মমৈথংদা মায় পাকখি।

পুক্লিং ৱাখল Emotion গী মরমদা অচুম্বা খর নৈনসি - মীওইবনা যাম্না পাম্নবিবা কল্লক্করিবা সনা ধাটু (Gold element) অদু তান্নবা ফংনবা হোৎনবা হৌবা অসি লৈবাক মনুং খোনিদগী তৌথোক্লগা হৌবা অহানবা ওইদে।

অহানবদা মীওইবনা সনা লুপা তান্নবা ফংনবা হোৎনবা অসি মহাক্কী পুক্লিং ব্র
!খল মনুংদগী (Emotion দগী) হান্না হৌই। মসি হায়বদি মীওইবগী পুক্লিং ব্রাখ
দগী অপাম্বা ফাওরকপা মতুংদগী অনিশুবদা লৈবাক মনুং খোনিদগী তৌথোক্কুনা সনা ধাটু তানগনি।

নহাক্না তৌনিংবা অপাম্বা থবক অদু মপুং ফানা পাংথোকপা ঙম্নবগীদমক্তা মওং তানা মশক থোক্না প্লান (definite plan) অমা শেমদোকউ, ইথোকউ। অদুগা তৌবা য়াবা খুদিংমক মতম চাবা চাদবা য়ৈথোক্তনা থবক অদু খুদক্তা হেক্তা হৌ। মথংগী থাদগী/মথংগী চহিদগী হৌগে হায়দনা, য়ৈথোকপা তৌগনু। নহাক্না থবক হেক্তা হৌখিবদা কান্নরিবসি থবক অদুগী Progress হান্না হেক্তা লৈরকপনি, থবক খুৎমাং য়াংশিল্লকই। নহাক্কী Plan of work, তৌগদবা থবকশিং অদু চে অমদা ইথোক্কুনা নহাক্কী ফমুংগী মমাং নত্রগা নহাক্কী কাগী চথোক চৎশিন তৌবদা হেক্তা উগদবা মফমদা Wall poster ওইনা পেক্কুনা থম্লগা নোংমগী মনুংদা অনিবক য়েংউ পাউ। নহাক্না অহিংগী মতম ফমুংদা তুমদ্রিঙৈগী মমাংদা অমুক য়েংগনি। মসিনা হয়েংগী তৌগদবা থবকশিং অদু অমত্তা ব্বাত্তনা নিংশিংবা ঙমহল্লি। নহাক্না অযুক ঙন্তা হৌগৎলকপা মতুংদা অমুকসু Plan of work অদু য়েংলমউ। মসিনা অযুক্তা নুংথিন্দা তৌগদবা থবকশিং অদু মতম মাংহন্দনা, মতম থাইদোক্কুনা থবক তৌবা ঙমহনগনি।

Chapter - 14

Strength, Time and Money
তুংশিনবা তাই

Great Man অমা ওইবা ঙম্বা অসিদি অচৌবা পরিক্ষ অমা পাস তৌবা Academic excellence অদুখক্তা নত্তে। মসিদি Life time achievement অমনি, work achievement কী long journey অমনি। মালেম অসিদা ফাওখিবা মীওইশিংনা মীয়ামগী অচৌবা থবক তৌখিবা মতমসু চহি ১০/২০ রোম খক্তা অয়াম্বা ওইখি। মখোয়না তৌখিবা অচৌবা থবক অদু outstanding performance ওইবা মরম্না মখোয়গী মীংচৎ মমিং অদু হৌজিক ফাওবা মালেম অসিদা লৈরিবা মীয়াম্না খঙনরি শোন্নবি। Great Man ওইখিবা খুদিংমক, মখোয়গী Popularity মালেমগী মীয়াম্না খঙনবগী চাং য়াম্না ৱাংঙি। মদুনি মখোয়গী মমিং হিষ্ট্রিদা থম্বা ঙমখিবসি। Mother Teresa না কনা লৈজদ্রবা ময়ুম মকৈ লৈজদ্রবা মীওইশিংগী চংজফম পীবা Shelter of the destitute, Thomas Edition গী Invension, Swami Vivekananda গী Religious humanity, Abraham Lincoln গী America গী Civil Reforms, Jesus Christ কী Great Religious faith, Great leader Hijam Irabot কী

3৪

P

Integraty and Identity protection অমদি লৈবাক লৈবাক কয়াগী Social reforms তৌখিবা, organised sector, enterprise initiative লৌখিবা অচৌবা লিডর কয়ানি।

মীওইবগী চহিগী মতুংইন্না মীওইবগী পুন্সি অসি তাংকক্ Stage কয়া থোক্লা খাইদোকই।

১। অঙাং ওইরিঙৈগী মতম Childhood stage (Age 5 - 12 years)

২। Teenager গী stage (Age 13 - 19 years)

৩। Youth stage (Age 20 - 35/40 years)

৪। পুন্সিগী ওইনা অচৌবা থবক পাংথোকপা মতম Peak productive stage (Age 40 - 60 years)

৫। অহল ওইবগী মতম Old age (Age 61 - 100 years)

তাংকক্ মঙা থোক্লা খাইদোক্লিবা অসিদা মীওই খবদা চহিদা খেৎনবা খবদি লৈগনি। Ages vary from some individual to another individual। মী ওইবগী মপুংফাবা হকচাং কয়াৎ (puverty) হায়বসিসু মী অমগা অতোপ্পা মী অমগা চহি খরদা খেৎনবা লৈ।

মী ওইবনা মহৈ মশিং তম্বদা মীথোই-মীহেন ওইরিবা (Academic excellence) মতম অসিদি Teenager and Youth age গী stage নি। Stage age অসিদগী Foundation তৌবনা মতুংদা Productive age/stage দা মীওইবনা অকাউবা মমিং লৈবা অচৌবা Great Man অমা ওইবা ঙম্বনি। অমেরিকাগী প্রসিডেন্ট ওইবা ঙম্বা মী খুদিংমক চহি অসিগী মতাংদনি। Nobel prize ফংবা অয়াম্বসু চহি অসিগী মতাংদনি, World Leader কয়াসু চহি অসিগী মতাংদনি। চহি তাংকক্ অসিদা অচৌবা মী ওইগদৌরিবা অদুগী Spiritual strength, Academic strength, Financial strength, Innovative strength, Time strength, Biological sense energy, Physical ability strength খুদিংমক লৈগনি। Cosmic law গী মতুংইন্না Conserve Energy to produce more energy. মসিগী অর্থদি ইনার্জি শক্তি হেন্না পুথোক্কে হায়রগদি ইনার্জি শক্তি পাঙ্গল অরেম্বদা মাংহন্দনা (keep from loss & decay) থমজিল্লু store তৌ। মদুনা থবক তৌবা মতমদা পাঙ্গল শক্তি ইনার্জি হেন্না পুথোকপা ঙমগনি।

মী ওই অয়াম্বদি মখোয়গী Physical, Mental and Creative Energy খুদিংমক conserve তৌবা ঙমহৌদবা, অরেম্বদা শিজিন্নথোকখিবা মরম্না Productive age গী মতাং য়ৌরগসু অচৌবা থবক অমত্তা শিংথানিংঙাই ওইনা পাংথোকপা ঙমদে। মতাং অসিদা অসিগুম্বা ৱাহৈ Unproductive youth অসি শিজিন্নৈ। অচৌবা মী ওইখিবা খুদিংমক Track কাইদনা Momentum Force অমগা লোইননা হেন্না কন্না লমজেল চেনবা মী অদুনি। চেকশিন্দবা সেল্ফ কন্ট্রোল থমদবা পুন্সি লন্নী Track কায়না চৎখ্রগদি অদুমক অচৌবা মী ওইদ্রে disqualify ওইরে। মীওই অয়াম্বা মশাগী পাঙ্গল লৈজরগসু মতম চানা (Timely act) থবক তৌহৌদবনা পুন্সিগী পান্দম অদু ফংবা ঙমখিদে। মীওই খর অমদনা Man of contemplation ওইবা হায়রবদি মখোয়গী পুক্লিং ৱাখন্দদি অচৌ-অচৌবা থবক পাংথোক্লিংবা অদুবু Family bound, Human pleasure দা হেন্না চংশিনখিবদগী মসিনা ফাজিনখিবদগী Reputation work/outstanding work পাংথোকপা ঙমহৌদে। মসিগী খুদমদি Academic excellence ওইরবা IAS, IFA, NDA officer ওইবা মী কযা অমা সরকারগী Machinary ওইনা চহি কযা লিশাং-শিংনা লৈথোক্লবনা মখোয়না পাংথোক্লিংবা তোপ-তোপ্পা থবক Unique remarkable work পাংথোকপা মখোয়গী পুন্সিদা ঙমহৌদে।

মালেম অসিদা Great Man শিংনা কবম হায়না মখোযগী অচৌবা থবক পাংথোকপা ঙমখিবা অদু কুপ্না নৈনবগদি ঐখোয়নসু ঐখোযনা লৈবিবা মফম (Local) অসিদা (Act) থবক খর তৌরগদি কবিগুম্বা অহোংবা চাওখৎপা অমদি শোইদনা লাক্লনি। ইংলিসকী ৱাহৈদা Think Globally & Act locally হায়বা অমা লৈ। মসিনা Leadership কী পার্ট অমা মীযাম মরক্তগী শেম্না ঙমগনি।

Life time outstanding work অমা পাংথোকপা ঙম্নবা, Life define তৌবা, Purpose in life, Make a difference, Give an impact অমা পীবা ঙম্নবা মখাদা পীরিবা Resolutions Great determination অসি খংপা তাই।

১। **মতম করম্না তুংশিনগনি (Save Time) ঃ**

ইপা ইপুশিংনা হায়রম্বা ৱাহৈ পরেং খর হান্না খঙজিনসি ঃ

ক) ঙন্তা তুম্বা, ঙন্তা যাহৌবনা মী অমবু মশা ফহল্লি, লম্লুম তানবা,

ইনাকখুনবা ঙমহল্লি অমদি মিৎশিং-নাশিংনা লৈবসু ঙমহল্লি (Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy & wise)।

খ) নুমিৎ থোক্লিঙৈগী মমাংদা য়াহৌবা ঙম্লগদি ইশাদা খিংখিং লাউগনি, মিৎশিং-নাশিংগনি, অনম-অহা চুরোই। বর, মঙ্গোল পীবা ঙম্বা শ্বাসাটি লাইবেম্বীনা (Goddness of fortune) মাইপাকপা ঙম্বা মঙ্গোল/বর অদু পীগনি।

গ) লাই ঈশ্বর ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংনা হায়রম্বা অমনা - অয়ুক্তা য়াম্না ঙন্তা হৌগৎপনা মীওইবগী পুন্সি শাংনা হিংবা ঙম্বগী মবম অমা ওইহল্লি।

ঐখোয়না বেঙ্কতা (Money bank) শেল তুংশিল্লগদি হয়েং কোন্না লৌথোকপা/কাইথোকপা মতমদা শেন্দোয় শেল্লেপ পুন্না ফংগনি। মসিগা চপ্ মান্নরা Time bank তা মতম তুংশিল্লগদি মসিগী মতেংনা অফবা অহেনবা থবক তৌবা ঙমগনি, পরিক্ষাদা মার্ক য়াম্না হেন্না ফংবা ঙমগনি, মেমোরি ৱাংবা ঙমগনি, হকচাং ফগনি, মায পাকপা অমদি মীংচৎ ফংবা ঙমগনি, অচৌবা ফম পাইবা ঙমগনি, অমদি ইনাকখুনবা ঙমগনি। মতমবু য়াম্না হেন্না নিয়ম চুম্না শিজিন্নবিবমখৈদি Time bank না মতম অহেনবা ঐখোযদা পীবক্কনি।

ঐখোযনা চাউরকপা, জ্ঞান তারকপা মতমদগী হৌনা মতৌ করম্না মতম (Time) তুংশিনগদগে হাযবসি মরুওইনা তমহৌবা অমা দরকার ওইবি। মসিগী মরমদি ঐখোয়না মতম শাংনা মতম্ব করিমত্তা তৌহৌদনা লেম্থোকখ্রবা/চাদুনা, থক্লুনা, হরা ও নুংঙাই কুম্মৈদা মতম শাংনা লেম্থোকখ্রবা/মাংহনখ্রগদি হাযরিবা মতমদু অমুক শিজিন্নজগে হাযবদু অমুক হন্না ফংলরোই। মতম অদু ঐখোযগী ইশাদগী চৎখ্রবনি। পুক্লিং ৱাখল লৈতাফম খংদবা অমদি ইশানা তৌনিং-শানিংদবা Interest লৈতবনা মতম্ব হেন্না মাংহল্লি।

মতম তুংশিল্লগা Time save তৌরগা থবক হেন্না তৌহৌবা হায়বসি করিগুম্বা Exercise অমনি। Great Man ওইখিবা, সাইন্টিষ্ট ওইখিবা, মীথোই মীহেন ওইখিবা মীওইশিংনা তৌবা ঙমখিবা অচৌ-অচৌবা থবকশিং অদু মতম তুংশিল্লগা তৌখিবা ঙাক্তনি। মখোয়না তৌবা ঙমখিবা অদুদি মতম কৌবা

লাইরেম্বীবু (Goddess of time) নিয়ম নিতি চুম্না মশাগী ওইবা পুন্সিগী পান্দম ফংনবা হোৎনবদা শিজিন্নখিবনি।

সধারন ওইবা মীওইনা (common people) অয়ুক্কী পুং ৬ তা হৌগৎপা মতমদুদগী পুং ১½ ঙনখৎনা হৌগৎপা ঙম্বা অদুগী হেবিট অদুনি। মসিদা মহাক্ত া ফংলিবা অহেনবা মতম (Time save) অসি পুং ১গা মখাইনি। অহেনবা ফংলিবা মতম অদুদা মহাক্না থবক Advance ওইনা তৌখিবনি, থবক লোইশিনখিবনি। Time save তৌহৌবনা ছাত্র-ছাত্রিশিংনা লাইরিক হেন্না পাহৌবা, খংবা ঙম্মী। Adult ওইবা মীওইশিংনা skill and non-skill ওইবা থবক্তা খুৎমাং য়াংশিন্না তৌবা ঙম্মী। Mental work (Table work). Calculation কযাগী থবকশিং অপিবা মতমদগী (given time) ঙন্নানা পাংথোকপা ঙমহৌই।

মীওইবগী চৎনবী, হবাও কুম্মৈনা থল্লবা মীওইবগী সমাজ অসিদা মীথোই-মীহেনবা পাম্বা মীওইশিংনা হরাও-কুম্মৈগী নুংঙাইবা অয়াম্বা থাদোক্লুনা (হবাও-কুম্মৈগী মতম খজিক্তা লৌদুনা) অহেনবা মতম ফংনবা তান্দুনা (Time save তৌদুনা) পুন্সিগী পান্দম (Defining A Life) ফংনবা হোৎনৈ।

Great Man ওইবা মীওইনা মখোয়গী পুন্সিগী পান্দম ফংবা ঙম্নসি চহি ১০/২০ খক্তা ওই। Swami Vivekananda চহি ৪০খক্তা পুন্সিখি। অদুবু মশাগী চহি ৪০গী মনুংদা চহি ১০খক্তনি স্বামিজিনা Hindu Dharma & Humanity গী লমদা অচৌবা থবক তৌবা ঙমখিবসি Work against time। স্বামিজিনা মালেম অসিদা Hindi Philosophy, Vedanta Doctrine মশক তাকপা ঙমখি। স্বামিজিনা চহি মবি মখায়রোম ভারত্তা হিন্দু ফিলোজোফিগী লমদা থবক তৌখি অদুগা চহি মঙা মখায়না মপাল লৈবাক্তা আমেরিকা অমদি ইউরোপ্তা Vedantic teaching লমদা থবক তৌখি। Jesus Christ মশাগী চহি ৩৪ খক্তা পুন্সিখি। য়াম্না তেনখ্রবা পুন্সিগী মতমদা যিশু খৃষ্টনা মীওইবনা লৈনিবা মালেম অসিদা Kingdom of God ঈশ্বরগী/স্বর্গগী লৈবাক অমা শেম্বা ঙমখি। যিশু খৃষ্টনা মশাগী ওইবা Worldly Life/Natural life থাদোক্লুনা Self sacrifice তৌদুনা মালেম অসিদা Christian faith অমা মীওইবগী পুক্লিং ৱাখন্দা চেৎনা লৈহনবা

ঙমদুনা খাংবা কনবা, থৌনা পাঙ্গল পীবা অমা ওইহনখি।

হৈনবী(Habit) শেম্বা ঃ

হৈনবী (Habit) অমা শেম্বা ঙম্বা মীনা মতম মাংহন্দবা ঙম্মী, মতম কনবা ঙম্মী। থবক তৌদনা অরেম্বদা মতম মাংহন্দে। ঙন্তা য়াহৌবগী হৈনবী থম্লগদি থেংনা যাহৌবা কৈদৌঙৈদা তৌরোই। হেবিট অমা ইশাদা লৈখ্রগদি মতম চানা লাইবিক ওরাইবা, ইমুংগী থবক খর হায়বদি য়েঙ্ষাং-নাপী থাবা, ইরু মাইথজবা চাক চাবা মতম চানা ফংঙি। য়াহৌ থেংলগদি থবক শিন্থোং ঙমদে, হকচাং পুক্নিং রাখন্দা অব্রাবা ওই। ঙন্তা যাহৌবগী হেবিট লৈবনা Examination গী মতমদা ঙন্তানা হৌগৎপা ঙমগনি, অব্রাবা লৈরোই পাঙ্গল কনগনি। পরিক্ষা লৈবা নত্রগা থবক লৈবা মতমদা ঙন্তা হৌগৎনবা হোৎনবা অদুগা পরিক্ষা লৈতবা থবক লৈতবা মতমদনা থেংনা হৌগৎপা হায়বসিদি Great Man ওইগদৌরিবা মীওই অমগী হেবিট নত্তে। মতম কন্নবা হোৎনরিবা মীদা মতম মাংহনবগী ফিভম লৈতে, হেবিট অমা শেম্বা ঙম্নবা routine, daily time table অমা শেম্বা দরকার ওই। অফবা হৈনবী ইশাদা থম্বা ঙমখ্রগদি ঐখোয়দা recreation time ফংবা ঙম্মী।

কনাগুম্বা মী শবদি থবক অমা চৎপদা (office চৎপা) যাম্না থেংগল্লি হায়বদি ওফিসকী মতম পুং ১০ দা হৌরগসু, ওফিস য়ৌরকপা মতমদা পুং ১২ দা হেক্তা ওই (He is always late comer)। মীওইশিং অদুনা থেংনা লাক্পনবগী হেবিট অমা ওইরিবগী মরম অমদি অঙাং ওইরিবৈ, ছাত্র-ছাত্রি ওইরিঙৈদগী হৌনা মতম চানা চানা থবক তৌরক্তবনি। শান্নবা, হরাও কুম্মৈ য়েংবা, লৈকাইগী থবক অমা তৌবা হৌবদা হৌনবা-ঙাইনবা থেংনা লাকপা হায়বা মীশক অদু ওই। মতম চাং নাইদবা মীওইনা থবক অমা তৌবা মতমদা মপুং ফাবা মশক থোকপা অমা ওইবা ঙমদে।

মতম চানা চানা (Right use of time) থবক তৌবা ঙম্নবা, হেবিট অমা ইশাদা থম্বা ঙম্নবা ছাত্র-ছাত্রিশিংনা Daily time table অমা শেম্বা দরকার ওই। তাইম টেবল অদু যাম্না মওং চুম্না, শেম্লগা, চৎপা ঙম্নবা হোৎনবা তাই।

নহাক্না শেল্লবা daily time table অদু নহাক্না হেক্তা ফমুংদগী হৌগৎপদা নত্রগা নহাক্কী কাদা চখোক চৎশিন তৌবদা হেক্তা উগদবা মফমদা wall poster অমগী মওংদা থেৎপা তাই। মদুনা নহাক্কী অশোয়বা কয়া য়াওরকপা অদু চুমথোকপা ঙম্মী। Time Table অমগী মখাদা চৎপা ঙম্লগদি নহাক থেংগনবা হায়বা মীদু ওইররোই অদুগা থবক অমা তৌবদা মতম য়াম্না ফংবা মরম্না থবক অদু মপুং ফাহনবা ঙমগনি, পুন্সি মায় পাকপা হায়বদু ওইবা ঙমগনি।

Daily Time Table শেম্বগী মওং মতৌ :

<u>Daily Time Table (A Format/Style of Arrangement)</u>

Time	Work
Before 5 A.M.	Wake up/Meditation and Prayer
5 to 7.30 A.M.	Reading book/Calculation/Light work
7.30 to 8 A.M.	Break Fast/Light Meal
8 to 9 A.M.	Preparation/Ready for going to School/Office
9.30 to 3.30 P.M.	School Time/Office/Working hours
3.30 to 4.30 P.M.	Tea Break/Refreshing break
4.30 to 5.30 P.M.	Play/Recreation Time
5.30 to 6.30 P.M.	Marketing/Some Preparation
6.30 to 7 P.M.	Rest/Meditation/Prayer
7 to 8 30 P.M.	Reading/Observation/Calculation
8.30 to 10 P.M.	Meal Plus TV Enjoyment Programme
10 P.M.	Night Sleep

মফম মতমগী মতুংইন্না অহোংবা খরদি লৈগনি

With effect from
Date : 07/07/2012

Signature
Name : Mr./Miss/Mrs XYZ
Address : ABC

মীথোই-মীহেনবা, অচৌবা মী ওইবা, অচৌবা থবক পাংথোকপা পাল্লিবা মীওইদি থবক মপুং ফানা পাংথোকপা ঙম্নবা মাংজৌননা লাক্কদবা চহি অমগী তৌগদবা থবক (plan work) অদু য়াথোক্কুনা, নিয়ম চুম্না ইথোক্কুনা শেম্লগা, চহিসিদা মপুং ফানা তৌগনি হায়না লেপ্পি, Resolved/decided তৌই। নিয়ম চুম্না শেম্নবা Resolution paper অদু মখোয়না (Ambitious persons) ফমুংদগী হেক্তা হৌগৎলকপদা নত্রগা মখোয়গী কাদা চথোক চৎশিন তৌবদা হেক্তা উগদবা মফমদা wall poster অমগী মওংদা থেৎলি। অসুম্না তৌবনা চহি চহিগী ওইনা পাংথোক্কদবা plan work অদু মপুং ফাহল্লি। প্রাক্টিস অসিনা লাক্কদবা চহি খুদিংদা চাওখৎপা খুৎমাং য়াংশিনবা ঙমহল্লি। লাক্কদবা চহি অমগী তৌগদবা (decide তৌববা) থবক থৌরমশিং হান্না য়াথোকপগী মওং / resolution শেম্বগী মওং মতৌ ঃ-

Resolution for 2014 (A format /Style of Arrangement)

1. Stabilize Health and Hygeine
2. Economize expenditure to meet the target. (Economic growth/ planwork)
3. Helping to other (Charity work).
4. **Time control practice :**
   * 8 hours working time/reading time.
   * 8 hours recreation time/relaxation.
   * 8 hours rest and sleep.
5. Income growth and controlled expenditure.
6. Life care, decent living and dressing (Properly dress, decent life style, decent manner & behaviour etc.)
7. Attempt for first division for any exam.
8. Attempt for a profit amounting Rs. 50,000/- per year or more. Spiritual/Positive Emotion/Making an effort to do the best of something.
9. Evaluation at the end of the year.

w.e.f.
01/01/2012

Signature
Name : XYZ
Address : ABC

হিরম অমদা (Social Reform/organised sector/charity work etc.) Impact অমা পীবা ঙম্নবা অমদি Outstanding work অমা পাংথোকপা ঙম্না চহি ১০-২০ গী ওইবা Vision হান্না শেমদোক্লুনা ইথোক্লুনা Vision document থম্মে। Life Vision document কী মতুংইন্না থবক তৌবনা Life Time achievement ফংবা ঙম্বা লাইনা ঙমহল্লি।

Life vision শেম্বগী মওং মতৌ ঃ-

VISION - 2020 (A format/style of Arrangement)

1 It may be a political vision/economical vision/inventive vision/ visionary great leader/great writer/social reformer/social worker.
2. Establishment of a business centre/company/manufacture clinic, Hospital centre/builder contract/pharmacy/educational centre. Church/religious centre/NGO centre etc.
3. Establishment of school/college/organised sector/cultural centre/ hotel/hostel/kidcare/institution/a research centre.
4. Business enterprise/charity trust/charity centre.
5. Economic growth centre/industry base on Agriculture/forestry, livestock, mineral/private banking system/market or production centre.
6. Offset printer, book publishing unit/computer education centre.
7. Additional Renewal plans.
8. Evaluation for the progress of the vision at any interval.
9. Evaluation at the end of the period (After 10-20 years)

w.e.f.
01/01/2012

Signature
Name : XYZ
Address : ABC

মতম কদায়দা মাংহল্লি ঃ

১। অহিং থেংনা তুম্নগী হৈনবী, থেংনা যাহৌবনা অনম- অহা চুহন্দুনা লাইহিক পাবা, নৌনবা, থবক তৌবদা থরাম যাওবনা শৎমাং যাংশিনবা ঙমদে, মতম কোম্না শিজিন্নে।

২। তুম্ফম থোকপা পং ৬/৭ দগী হেন্না তুংশিনবা।

৩। ফুলাল শাহনবা, যু নিশা চাবদা মতম হেন্না শিজিন্নি, মতম হেন্না মাংহল্লি লমাং কৈশো হেথনা তোয়না লেংবাসু মতম মাংহল্লি, Recreation time মতম চানা চানা শিজিন্নবা তাই।

৪। মশাগী চান্নবা শিনফম Profession থংদবা, মায় পাক্লোইদনা লৈবক তৌবনা মতম হেন্না মাংহল্লি।

৫। খোৎলম ভাংবা, মশাগী অশেংবা মখোই মশক থাওদবা, অতোপ্পা মাগী চংশোই অরানা থিদুনা ভাং-শক্লুনা লৈননা মতম যাম্না মাংহনবত অতোনা কতুনা মী শায়বদসু ওই, Evil চংবগা চপ মান্নে।

৬। ইন্দ্র সেন্স মঙাগী অপাম্বা পোৎশক থিনদা মতম যাম্না মাংহনবা/ Sense pleasure দা মতম যাম্না হেন্না মাংহনবনি।

৭। টিভি, ভিডিও, নেটৱার্ক ফিল্মনাচংবা য়েংবদা মতম হেন্না মাংহনখোকননি।

৮। কদায়দা অবেন্নদা মতম মাংহল্লিবা অদু থিদোকউ। মতম কল্লু (save time)। Time save তৌবগদি মতম হেন্না ফংবা ঙমদুনা থবক হেন্না পাংথোকপা ঙমগনি, Recreation time, leisure পুক্লিং রাখল পোত্থাবা অমদি নুংঙাইবগী মতমসু হেন্না ফংগনি।

অহিংগী মতমদা তুম্বা-হিপ্পা য়ানবা পাম্বৈ খরদি ঃ

১। চাবা থকপদা ময়াই ওইবা মোডরেট ওইবা তাই। মসিনা তুম্বদা মতেং পাংঙি। হেন্না চাশিনবা অমদি অথেংবা অহিংদা চা- কোফি, হিদাকমনা ময়াই কাবা নিশা চাশিন থকচিল্লগদি তুম্বদা (sleep) অকাইবা পী।

১। তুম্বগী ফমুংদা চংদ্রিবৈঙেগী মমাংদা মপাল নিংথিজনা থোকপা তাই।

৩। তুম্ফম হিপফমগী কা ফমুং অদু অচিকপা, নুংঙাইবা মফম অমা ওইনা শেম শাগদবনি।

৪। ইরাং লাংবা ফত্তবা রাখল, রার্ল্ডলি (worldly) ওইবা রাখল থাদোক্লুনা, আত্মাদা মেডিটেসন তৌদুনা, সেল্ফ-হিপনোসিস তৌদুনা পুক্নিং রাখল হকচাংবু নিংথিজনা পোথাবা ঙমহল্লি।

৫। নুমিৎদাংরাইরমদা ময়াই ওইবা মোডবেট এক্সরসাইজ খুদম ওইনা হায়ববদা কিলোমিটর ২/৩ রোম খোংনা চত্তুনা এক্সরসাইজ তৌবনা অহিংদা নুংঙাইনা তুমহনবদা মতেং পাংঙি।

অশাওবা (Anger) য়েখাই থিনগাইবা (Blow) নীংহন্নবা পোকপা (Despondency, (in low spirits) না মতম্বু হেন্না মাংহল্লি।

কনাগুম্বা অমনা থবক অমা তৌবকপা হৌবকপা মতমদা য়েখাই থিনগাইবা (blow) থেংনরকপা মতমদা অশাওবা পোকপদগী তৌরিবা থবক অদু মতম খর হেক্তা থাদোক্লুনা থম্না অদুগা মতম খব লৈরবা মতুংদা অমুক থবক অদু তৌবা হৌবা অদুদা নুমিৎ কযানিগী মতম মাংখি। অসিগুম্বা য়েখাই থিনগাইবা থৌদোক-রাথোক তত্তনা মাইয়োক্লবনা মীওই অমগী পুন্সিদা মাথথিবা হায়বদু ফংঙি। অসিগুম্বা ফিভম্ য়েখাই থিনগাইবা, অশাওবা পোকপা অসিবু লাকশিনবা ঙম্লগদি কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লগদি মতম অমত্তা মাংহন্দনা থবক লেপ্তুনা তৌবা ঙম্বনা পুন্সি মাই পাকপা ঙম্মী। অফাওবা ওইথিবা মীওইদি মখোয়গী হনবা লৈতবা Repeated courage থৌনা পাঙ্গল হাপচিনবনা য়েখাই-থিনগাইবশিং (blows) অদু মাইয়োক্লবা মাইথিবা পীবা ঙম্মী।

থৌনা লৈতবা মীওই খরদি মশাগী থবক Enterprise/business sector/ any esbtablishment অমা হৌদোক্লবা হোৎনবদা মতম মযাম অমা ফংলগসু অহৌবদা অরাবা অনাবা খব হেক মাইয়োক্লবা মতমদা মদুবু থেংনবা ঙমদনা চিন্তা তৌদুনা নুংনাংদুনা লৈবিবৈঙেদা মমল য়াম্লবা পুংজাশিং লোইনা মাংথোকখি। অরাবা থেংনবা মতম অসিদা থৌনা লৈবা অচৌবা গ্রেট ওইগদৌরিবা মীওইদি

step by step চংশিনবা ঙম্লবা হোৎনরক্কনি। চংশিল্লিবা খোংজং অদু হন্দোকপা লৈতবা, মাইয়োক য়াবা মরম্না থিংলিবা (Obstruction) অদু নমখাইরগা মমাং থানা চংশিল্লকই। মথং মথং মাংদা চংশিল্লকপনা পন্থুং (Goal) অদু ফংবা ঙমখি।

Great Man অমা ওইগে হায়রগদি ঐখোয়না য়াম্না শাংবা থবক্কী লম্বী অমা (A long journey of work) চৎপা ঙম্বা তাই। অশাংবা লম্বী অদু চত্রিঙৈগী মমাংদা হান্না পংখন্দা খঞ্জিল্লগদি হায়বদি অরা অনা ময়াম অমা থেংনরক্কনি হায়না খল্লুরগদি অশাংবা লম্বী অদু চত্তনা তোকথোকখিবসু য়াই। অচৌবা তাল্লিবা মীওইনা অশাংবা লম্বী অদু চৎপগী য়াম্না অরাবা অদু হান্না খল্লোই। তৌবতবু মখোয়না হৌজিক হৌজিক্কী ঙসি ঙসিগী (present) ওইবদা অহোবা অরাংপা লৈতনা থবক মপুং ফানা পাংথোক্কুনা চৎকনি। তৌহৌদবা থবক অমত্তা লৈরোই pending work লৈরোই। মসিনা হয়েংগী তৌগদবা থবক্তা লায়হল্লি, লুহঙ্গে দ। মবম অসিনদি মখোয়না হয়েংগী তৌগদবা থবক্তা য়াম্না লুনা খল্লুদে, থৌশাদে হায়রিবসি। প্রাক্টিস অসিনা long journey of work চৎপা ঙমদুনা পন্থুং যৌবা, পুন্সিগী পান্দম ফংবা ঙমগনি।

হকচাং-পাঙ্গল কনবা (Heath and strength)

হকচাং পাঙ্গল কন্নবা, জ্ঞান- লৌশিং (wisdom) হেন্না ফংনবা অচুম্বা অশেংবা চিঞ্জাক চাবা তাই। অচুম্বা চিঞ্জাক চাবনা থবক তৌবগী ঙম্বগী শক্তি পী, বুদ্ধি লৌশিং হেনগৎহল্লি। অরানবা চিঞ্জাক চাবনা হকচাংগী পাঙ্গল শোহল্লি, জ্ঞান লৌশিং ৱাৎহল্লি। মতাং অসিদা ইংলিসকী ৱাহৈ পবেং অমা নৈনবা য়াই - The food which excite the body system or retard the body system should be avoided মসিগী খুদমদি শা চাবা, য়ু য়াম্না থকপনা বোডিগী blood pressure, cholesterol য়াম্না ৱাংখৎহল্লি, abnormal ওইহল্লি। অদুগা অমনা Narcotics substances, drugs tobacco, coccaine, Morphine, sedative tablets, sleeping pills শিংনা বোডি সিস্টেমগী মথৌ পাংথোকপা হন্থহল্লি, Sub-normal ওইহল্লি, পাঙ্গল, বুদ্ধি লৌশিং হন্থহল্লি। পোৎশক মখল অনি

অসি মতম অয়াম্বদা ঐখোয়না চাদবা তাই। পোৎশক অনি অসি থাদোকপা ঙমদ্রগদি হকচাংগী জ্ঞান-লৌশিং শোম্বুদুনা অদুমক লৈগনি।

মীওইবনা য়াম্না দরকার ওইবিবসি হকচাং পাঙ্গল কনবা খক্তা নত্তে, বুদ্ধি লৌশিং চপ্ মান্নবা লৈবা অদুনি। মালেমদা ফাওখিবা মমিং লৈখিবা মী খুদিংমক বুদ্ধি লৌশিং য়াম্না লৈবা মীওই ঙাক্তনি। সধ্যারন ওইবা মীওইনা (common people) হায়নবা অমা লৈ- শা চাবা, যু থকপা মীনা পাঙ্গল হেন্না কল্লি, থবক তৌবা হেন্না ঙম্মী। হায়বিবা রাফম অসি চুম্মী অদুবু মীওইবগী বুদ্ধি লৌশিং ব াংলগদি physical ওইনা তৌবিবা থবক অদু মপুং ফাবা, মওং তাবা চাওখৎপা, শেন্দোং হেন্না ফংবা ঙমদে। বুদ্ধি লৌশিংনা লমজিংলগা ফিজিকেল বার্ক অদু তৌবা দরকাব ওই। মতাং অসিদনি Great leader, Great Man হায়বা বাফম অমা লাক্লিবসি। মীওইবনা তৌগদবা থবক অসে Physical work খক্তা নত্তে, Mental work সু অয়াম্বনি। Great Leader শিংনা Mental work হেন্না তৌই।

Mental work হেন্না তৌবা ঙম্নবা মনা-মশিং Carbohydrate starch, vegetable protein food নম্না চাবা দবকাব ওই। মনা মশিং carbohydrate plant protein গী energy না মীওইবগী বোডি সিস্টেম অসে Normal standard ওইনা থম্বা ঙম্মী। মসিনা পুক্নিং ব্রাখল নোর্মেল ওইহল্লি, ঈংহল্লি, অরেপ্পা ব্রাখল খনবা ঙমহল্লি।

হকচাংগী পাঙ্গল-শক্তি মপুং ফানা শিজিন্নবা ঙম্নবা তুম্বা চাবা চাং নাইগনি। তুম্বগী মতম পুং ৬ খক্তা মপুং ফানা তুমগনি। যাম্না তুম্বনা, যাম্না চাবনা বুদ্দি লৌশিং হাপ্তে। মচন শুনা খজিক্তা হায়বদি মযাই ওইনা চাগনি। হকচাং শিং-খিং তয়াং-তযাংনা মতম খুদিংদা থমগনি। মীওইবগী পুন্সিদি ইনাকখুনবা, রাত্তা পাদবা Prosperous Economical life নি। শা ঙাগী পুন্সিদি অফং অফংবতা চাবা থকপা তুম্বনি।

হোলি গীতাদা মীওইবনা কবম্বা চিঙ্গাক চাগনি। চিঙ্গাক মখল কয়া শুই হায়বদু খণ্ডবদা হেন্না কান্নবা ওইগনি। শম্লক্না মখাগী Paragraph তা পীনি -

মীওইবগী ব্রাখল শান্তি থম্বা ঙম্বা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাক্কী মখা পোল্লি। ব্রাখল (মাইন্দ) হায়বসি চিঙ্গাক্না শাবনি হায়বসু য়াই। ঐখোয়না

চারিবা চিঞ্জাক খুদিংমক চারবা, থক্লবা মতুংদা মখল মওং অহুম থোক্লা ওন্থোকখি (ট্রান্সফোর্ম) তৌখি মদুদি -

১। চিঞ্জাক চারবা মতুংদা চিঞ্জাক্কী অয়াম্বা শরুক্লা অমাংবা থি (এক্সক্রিতা) ওইনা চৎলি।

২) চিঞ্জাক্কী ময়াই ওইবা শরুক খরনা ঈ- উতোং, তোংশা ফ্লেস ওইনা শেমখি।

৩) চিঞ্জাক্কী য়াম্না পিকপা, পায়বা য়াদবা, উবা ঙমদবা সবটলেষ্ট পার্ট (subtlest part) খরনা মীওইবগী ব্রাখল অসি শেম্মী। মরম অসিননি মীওইবগী ব্রাখল অসি চিঞ্জাক্লা শেম্বনি হায়রিবসি। অশেংবা চিঞ্জাক চারগদি অশেংবা ব্রাখল খনবা ঙম্মী। অশেংবা অচুম্বা ব্রাখল খনবা ঙম্লগদি নিংশিংনবগী পাঙ্গল (মেমোরি) হেনগৎলকই। নিংশিংনবগী পাঙ্গল- শক্তি মেমোরি মতম পুম্নমক্তা লৈবা ঙম্লগদি ব্রাল্ডলিনেস ওইবা হকচাংগী অফা- অপুন বোন্দেজদগী নাম্থোকপা ঙম্মী।

মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক খরদি মীওইবগী ব্রাখলদা অপাম্বা কল্লক- মীহৌবা অশাওবা পোকহনবা, লান্না থাজবা পোকহল্লি। য়াম্না লাইবা খুদম অমদি য়ু গ্লাস অমা থকপদা হকচাং ব্রাখলদা ফাওবা ইমোসন অদুগা অথুম্বা চুহিং গ্লাস অমা থকপদা হকচাং- ব্রাখলদা ফাওবা ইমোসন/সেন্স অনি অসি য়াম্না খেৎনবা লৈগনি। মসিনা তাকপদি ব্রাখল শান্তি থম্বদা অকাইবা পীবা য়াবা চিঞ্জাক চারোই- থক্লোইদবনি। হোলি স্ক্রিপচরগী মতুংইন্না- মীওইবগী ইন্দ্রি সেন্স মঙা অসি নিতি- নিয়ম চুম্না শিজিন্নরিবমখৈদি ব্রাখল শান্তি থম্বা ঙমগনি। মিৎনা ফজবা উরগা ব্রাখলদা নুংঙাই অদুগা অকিবা উরগা ব্রাখলদা নুংঙাইতে। নাকোংনা নুংঙাইবা ব্রারি তারগা নুংঙাই অদুগা অব্রাবা তারগা ব্রাই। ব্রাখল শান্তি পুরা থমগে হায়বগদি নিয়ম- নিতি চুম্না চাবা থকপা তৌবা তাই। হকচাংগী ইন্দ্রি খুদিংমক মোরেল্ ডিসসিপ্লিনগী মখাদা চুম্না মথৌ তৌবা তাই।

মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক অসি হোলি স্ক্রিপচরনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই।

অহানবগী চিঞ্জাকঃ- অসিনা হকচাংদা পাঙ্গল শক্তি থৌনা পীবা ঙম্মী হকচাং ফহনবা নুংঙাইহনবা ঙম্মী, চানিং- থক্লিংবা ফাওহল্লি, মহাও লৈ, চাবদা

হকচাংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক ওই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক অসিবু অফবা চিঞ্জাক কৌই। সাত্ত্বাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চিঞ্জাক অসি চাই।

অনিশুবগী চিঞ্জাক ঃ- অসিদি চাবদা য়াম্না খাই, যাম্না শিনবা ওই, পুন্নগী মহাওগুম্না অয়াকপসু ওই, চাবদা য়াম্না শাবা ওই, অকংনা [illegible] ওইবা খাই, মনম- মহা চেল্লি। চিঞ্জাক অসি চাবা থকপা মতমদা য়াম্না শাবা- থকপা চেন- লৈদা ফাওই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক অসিবু অপাম্না পোকপা চিঞ্জাক ঃ যনা কৌই। * ম্না হায়রবদা মসি ময়াই কানা চিঞ্জাক্কুম্বনি। ওইজবা থিবা মী ওই বা তাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা অসিগুম্বা চিঞ্জাক চাই। অসিগুম্বা চিঞ্জাক চাবনা মী ওইবগী হকচাংদা অনাবা, নুংঙাইতবা বাখল, লায়না- তিনা পোকহল্লি।

অহমশুবগী চিঞ্জাকঃ- অসিদি মহাও লৈতবা, মচি ওইদবা, অহিং লেল্লবা মক চাক্কুম্বনি, ফত্তবা শেংদবা চিঞ্জাক্নি। শম্না হায়রবদা শাত্ত্বাগী গুণ চেনবা, তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংনা চাই।

অফবা চিঞ্জাক, অশেংবা চাবনা মীওইবগী শেংদবা ফত্তবা বাখল অসি মথোকপা ঙমহল্লি। সাত্ত্বাগী গুণ চেনবা মীওইশিংনা চাববা চিঞ্জাক অসি মীওইবা পুম্নমক্কা চানা দরকার ওই মরমদি মসিনা হকচাং- বাখলবু শেংনা, শান্তি ওইনা থম্না ঙম্মী।

মীওইবনা অচুম্বা মী অমা ওইবা ঙম্নসি গ্রেজুয়েসনগী প্রোসেস অমদা মথং মথং থাগৎকদবনি। মী অমনা অহানবদা তামাজগী গুণগী নাপ্পোক্রুবা হোৎনবা তাই। তামাজগী গুণ চেনবা মীশিংদা হিংসা তৌই, মী কুবা, হাংপা, তৌবা ঙম্মী হায়বা, মশাদা অথিংবা কারিমত্তা লৈতে। অচুম্বা অরানবা খঙদোকপা ঙমদে। অরানবা থবক ঙাক্তা তৌই। চাবা- তুম্বা, তনগনবা, থৌশা- বাশাদবনি। শাঙাগী লমচৎ শাজৎ চৎলি। তামাজগী গুণ চেনবা মীওইশিংদি মতম পুম্নমক্তা বাখল নেনা- তাদে, ইরাং লাংঙি।

মথংদা মীওইবগী রাজাগী গুণ থাদোকপা তাই। বাজাগী গুণদি শম্না হায়রবদা কাহেন্না বার্ল্ডলিনেস ওইবনি, লস্থুম হেন্না তানশিনবা, পরাব- শক্তি শীজিন্নবা, মীংচৎ পাম্বা, নাপল কাবা, তৌবা ঙম্মী হায়বা, মায় পাকপা মী অমনি হায়দুনা ময়াই কানা নাপল কানা লৈবা অদুনি। মসিগী নুংঙাইবা অসি কুইনা চৎপা ঙমদে মরমদি পরার- শক্তিদি অমুক লাকই অদুগা অমুক চৎখি,

রাইজ এন্দ ফোল (rise and fall) লৈ। রাজাগী গুণ চেনবা মীসু ৱাখল নেনা তাদে ইবাং লাংঙি।

মথংদা সাট্টভাগী গুণ অসি অরোইবদা থাদোকপা তাই। সাট্টভাগী গুণ চেনবা মীশিং অসে পুরা অশেংবা অচুম্বদি ওইদ্রি। গুণ অসি চেনবা মীশিংদি লৌশিং নোলেজ শীজিন্নদুনা নুংঙাইবা পাম্লি হায়বদি করিগুম্বা হকচাং ইন্দ্রি খবদি নুংঙাইরি। হায়রিবা ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা অসি থাদোকপা পামদ্রি। অদুবু মতাং অসি য়ৌবগদি পুম্নমক থাদোকপা ঙম্বগী পাঙ্গল- শক্তিদি লৈরে। সাট্টভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্লগদি ঈশ্বরগী থাক নুংঙাইবা আনন্দা/ব্লিস য়ৌরে হায়বা য়ারে। সাট্টভাগী গুণ থাদোকপা শম্না হায়রগদি শু- নোম্লিবা তৌরিবা থবক খুদিংমক্কী মহৈ অদু ঈশ্বরদা কখোকপা ঙম্বা, (মীয়ামগী সেবাদা), হকচাং ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা সেন্স এঞ্জোয়মেন্ট থাদোকপা হায়বনি। মতাং অসিদা **জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা অর্জুন্দা হায়বা ৱাহৈ পরেং অমা নিংশিংবা য়াই - "হে অর্জুন, নহাক্কী নথৌ পাংথোকউ, তৌরিবা থবক অদুগী মহৈ খুদিংমক ঐঙোন্দা (শ্রীকৃষ্ণদা) পীগদবনি! মদু ওইরগদি পুক্নি মায় পাক্কনি" সাট্টভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্লগদি ৱাখল শান্তি পুরা থম্বা ঙম্লে।**

সাট্টভাগী গুণ থাদোকপা ঙম্লগদি ঈশ্বরগী থাক- গুণ য়ৌরে হায়বদি পোকপা শিবগী অৱাবা লৈত্রে, ঙমখৈ নাইদবা, অহৌবা অমদি অবোইবা লৈতবা ইনফাইনাইট (infinite) হায়বদু য়ৌরে।

শেল তুংশিনবা (Saving Money) :

সমাজ/সোসাইটি অমা চাওখৎপা হাযবসি শেন্থুমগী ফিভম Develop তৌবগা মরি লৈনৈ। থায়না মমাংঙৈ, Civilization লৈত্রিঙৈগী মমাংদদি মীওইবনা হিংবদা শেন্থুমগা (Economy) মরি লৈনদে। মতম অদুদদি নোংমগী চান্নবা চিঙ্গাক লৈরগা লোইরে। মতম অদুদদি মীশিং পোপুলেসন য়ামদে, Natural Resources, Virgin lands পাক চাওনা লৈ। মীওইবগী civilization লাকখ্রবা মতুংদগীদি মীওইবগী পোপুলেসন হেনগৎখরে, Natural resources, Virgin land গী পাক চাউবা মাংখরে। মীওইবনা হিংবদা ইকোনোমিগী

ৱাফমগা মরি লৈনরে। Economics কী টার্মদা লৈবাক অমগী GDP চাং কযা লৈ হায়বনচিংবা হোৎলি। সবজেক্ট অসিগী মরমদা ছাত্র-ছাত্রিশিংনা কুপ্না মাষ্টর লেভেল্দ কুপ্না নৈনখ্রসনু।

ঐখোয়না চাওরাক্লা খঙবা নৈনবা য়াবা অমদি - মীওই খুদিংমক মাগী মাগী থাগী/চহিগী ওইনা লাকপা শেল Income লৈজে অদুগা থাগী/চহিগী চাদিং expenditure লৈগনি। Per capita income, per capita expenditure হায়বনচিংবা। কনাগুম্বা মী অমনা মহাক্কী লাক্লিবা Income দগী হেন্না চাদিং expenditure তৌরগদি মহাক অৱাৎপা deficit তাই, লায়রবা মী ওই, শেল পুগনি, শেল নিগনি bagger ওইগনি, শেল তোনবা মী, Sub human ওইগনি। কনাগুম্বা অশিংবা মীওই অমদদি মহাক্কী লাক্লিবা Income ময়াম অদুদগী চাদিং Expenditure খজিক্তা তৌগনি। মসিনা মহাক ইনাকখুনবা মী ওইগনি। মতাং অসিদা হায়নবা ৱাহৈ পরেং অমা লৈ - **ইনাকখুনবা অশিংবা মীনা খজিক্তংমক চাগনি অদুগা লায়রবা মীনা চাকয়াম চাগনি থিবোং লাউগনি। family size চাউবনসু ইমুংগী শেন্থুম ফগৎপা ঙমদে। Divided family নত্রগা small size family না শেন্থুমগী ফিভম ফহনবা ঙম্মী।**

মমাংগী পারাদসু ইখ্রে মদুদি - Conserve energy to produce more energy মসিগা চপ্ মান্ননা save money to procure more money। মসিনা তাকপদি energy অবেম্বদা মাংহনগনু, keep energy from loss or, keep money from loss নহা ওইরিবৈদগী হৌনা শেল তুংশিনবগী habit লৈয় হায়বনি। মতম মাংহন্দবা, হকচাং মাংহন্দবা, শেল মাংহন্দবা, তুংশিনবা হৈবনা চহি ১০/২০ গী মতুংদা লেপ্তুনা accumulation তৌরকপনা ইনাকখুনবা মী millionaire অমা ওই। ইনাকখুনবা মী অমা ওইরবা মতুংদা অচৌবা থবক তৌবা ঙম্মী। লায়রবা মীনদি থবক মচা অমা ফাওবা তৌবা ঙমদে। মী খুদিংমক থবক অচৌবা থবক তৌবা লোইনা ঙম্মী অদুবু নহা ওইরিবৈদগী শেন্থুম তুংশিনবগী হেবিট/প্রাক্টিস তৌরক্তবনা, মশাদা শেন্থুম মরাং কাইনা লৈতবনা মীওইবগী তৌবা ঙম্বা চহি মতাং ৪০-৬০ (productive stage/age) য়ৌরকপদা করিমত্তা তৌবা ঙমদে। লায়রবা তৌবা ঙমদবা মীওইদুম ওই। ইনাকখুনবা

মীওইনা organised sector কয়া লিংখত্নুনা মী ওইবগী civilization দা কান্নবা পীবতা নত্তনা humanity গী লমদা থবক কয়া তৌরি। অরোইবদা নহা ওইবশিংনা financial management গী ওইবা subject খর খংবা মথৌ তাই। মীওইবা অয়াম্বনা অচৌবা গ্রেট ওইবা ঙমদবসে কাহেন্না ৱার্ল্ডলিনেস (worldliness) ওইবনি। Worldliness কী অর্থ Defination মমুৎ তানা খংবা তাই। Worldliness ওইবা শম্না হাযবগদি মীওইবগী চৎনবী human nature, biological sense pleasure, natural force কী মনুংদা মায়াগী ঈপাক্তা তাওহনবনি। বুদ্ধি জ্ঞান লৈবা মীনা cosmic law, natural law, maya world মুন্না খঙবনা worldliness ওইদে।

Chapter - 15

অচুম্বা লমচৎ-শাজৎ চৎপা তাই

ইনাক খুনবা মী অমা ওইনবা তোৎনবদা ইশাগী লমচৎ-শাজৎ চুম্না চৎপা তাই। লমচৎ-শাজৎ চুম্না চৎপা শুমদ্রগদি ঐখোয়গী পুন্সিদা পাংথোক্কদৌরিবা থবক অদু মপুং ফানা তৌবা ঙম্লোই, মাই পাকপা ঙম্লোই, মঙৈথিগনি। মী ওইবগী পুন্সিদা যাম্না মুন্না খঙগদবা অমদি মী ওইবগী সেন্স ইন্দ্রি মঙানা মী ওইবগী চৎকদবা লমচৎ-শাজৎ অদু শেম্মী। খুদম অমা তাকপা তারগদি ঐখোয় মীওইবগী সেন্স ওর্গান মীৎনা য়েংবদা ফজবা পোৎশক, শুক্নৎযাই পুবা মায়াগী (অবানবা চুমদবা) পোৎশক উবদা কল্লক মিহৌবা পোক্কুনা ঐখোয মীওইবগী হকচাংনা (Body) শুক্নৎয়াই পুবা মায়াগী পোৎশক অদু লৌনবা হুবানবা তোৎনৈ। মসিদগী হুবানবগী লমচৎ শাজৎ অদু চৎখি। সেন্স ইন্দ্রি মঙা অসিনা হকচাং বোডিবু অচুম্বা মাইকৈদা (Right Direction) পুরগদি অফবা অচুম্বা ওই। কনিগুম্বদা সেন্স ইন্দ্রি মঙানা মীওইবগী হকচাংবু অরানবা মাইকৈদা (Wrong Direction) পুথ্রগদি অরানবা ওই, পুন্সি লম্বী লৈখা তাবা/নোবোক তাবা হায়বদু ওই।

পুন্সিদা মায পাকপা শোইদনা ঙম্নবা হোলি গীতা লাইবিক্তা য়াওবা ব্রাহ্মে

পরেং অমা খণ্ডজিনসি- ইংলিস্ত অসুম্না ইরি - Strict observance of chastity is the secret of success মসিগী অর্থদি হকচাংগী ইন্দ্রি কয়াৎ (সেন্স) য়াম্না চেকশিন্না শেংনা (Pure) থম্বনা পুন্সি মাই পাকপগী অরোনবা লম্বীনি।

হোলি গীতাদা য়াওবা ব্রাহৈ পরেং Verse অমা নৈনসি - জগৎকী মপু শ্রীকৃষ্ণনা হায়বিরম্বা ব্রাহৈ পরেং অমা লৈ মদুদি - **"হকচাং বোডিগা শম্ন রগা নুংঙাইবা পোকপা পুম্নমক (all contact born happiness) মতুং তারকপা অরোইবদা অৱা- অনা শোইদনা ফংগনি।" হায়রিবা নুংঙাইবা অসি নিশাগী ওইবা পোৎলম চাবা থকপা অমদি লমচৎ নাইদবা ম্লেসকা মরি লৈনৈ। হকচাং বোডিগা মরি লৈনদবা, শম্ন দবা, আত্মাগী ওইবা নুংঙাইবদদি ব্রাখল হকচাংগী অৱা-অনা লৈতে, অৱাৎপা ময়েং তাবা লৈতে, মনিংতম্বা আনন্দগী নুংঙাইবা ঙাক্তনি। অসিগুম্বা হোলিগী ওইবা ব্রাহৈশিং অসি খণ্ডলগদি, জ্ঞান তারগদি সেন্স প্লেজর নুংঙাইবা মতমদা মোরেল ডিসসিপ্লিন অমগী মখাদা চত্থবা ঙম্মী। ঈশ্বরগী মিংখৈ শোন্দুনা নুংঙাইজবসু ঙম্মী। মসিগী মতুং তারকপদা স্পিরিচুয়েল ওইরক্তুনা ইন্দ্রিগী ওইবা নুংঙাইবা সেন্স প্লেজর অমত্তা পাম্লক্তে। মতাং অসিদদি purity of mind লৈরবনিনা ব্রাখল শান্তি পুরা থম্বা ঙম্লে।**

সেন্স কন্ট্রোল (Sense Control)

ব্রাখল শান্তি থম্নবা হোৎনবদা সেন্স কন্ট্রোল তৌনবা প্রাক্তিস হান্না পাংথোকপা তাই। সেন্স কন্ট্রোল (ইন্দ্রি লাকশিনবা) তৌবগী প্রাক্টিস কয়ামুক লৈ। প্রাক্টিস খর অসুম্না নৈনবা য়াই।

স্বামি ভিভেকানন্দনা অসুম্না হায়রম্মী - জগৎ সংসার অসিবু শেন্নীবা ঈশ্বর মহাক্তবু অশেংবনি, অচুম্বনি হায়না পুকচেল শেংনা নিংজরগদি, মসিনা মীওইবগী সেন্স ওর্গানশিংবু লাকশিনবা ঙমগনি।

Sankaracarya না অসুম্না হায়রম্মী - মী অমনা মহাক্কী খল্লিবা ব্রাখলশিং অদু মহাক্কী বোডিগী (হকচাং) ঈহুন মখাদা (body's like) চৎথ্রগদি মহাক্না

সেন্স প্লেজরগী ওইবা পোৎশকশিংদা কল্লক মীহৌবা থমগনি। মহাক্লা কৈদৌঙৈদা বোডিগী ওইবা সেন্স প্লেজর অমত্তা থাদোকপা ঙম্লোই। বোডিগী আইডিয়া, বোডিগী রাখল থাদোকপনা সেন্স কন্ট্রোল তৌবগী মরুওইবা প্রাক্টিস ওমনি।

ভেডা- শাস্ত্রা ডিসসিপ্লিনগী মতুংইন্না মীওইবগী সেন্স প্লেজর কন্ট্রোল তৌগে হায়বগদি মখাগী নিয়মশিং অসি ঙাক্লা চৎপা তাই।

১) সংসার অসিদা লৈরিবা পোৎশক খুদিংমক অসি অচুম্বনা নত্রগা অরানবরা হায়না অনি থোক্লা খাযদোকপা ঙম্বা তাই। হকচাং ইন্দ্রি কযাৎশিংনা (ওর্গান) তৌগদৌরিবা পাংথোক্কদৌরিবা থবকশিং অদু ঙাইহাক্কী ওইববা নত্রগা তুংকোইনা চৎনবা যাবরা হায়বদু খঙদোকপা তাই। তুং কোইনা চৎনবা, পরমানেন্ট ওইবা, লেংদবা পোৎশক্লা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। ঙাইহাক্কী ওইবা নুংঙাইবা মোমেন্টবি প্লেজর (Momentary pleasure) থাদোকপা ফৈ। (Discrimination between things permanent and transient)

২) কন্না শুনোম্লীবা থবকশিংদগী ফংলকপা মহৈশিং (শেল সনালুপা) অদুনা সেন্স প্লেজর ওইবা পোৎশক্তা নুংঙাইথোকপা অদু থাদোকপা তাই। (Renunciation of the enjoyment of the fruits of action)

৩) অচুম্বা লমচৎ শাজৎ হৈনবি (habit) তকুক অসি ইশাদা চৎকদবনি -

   ক) পূক্লিং রাখল মপাল থোকপা হায়বদি অরানবা রাখল, চুমদবা শাজৎ চৎপা থিংবা তাই।

   খ) বোডিগী সেন্স ওর্গান্না অরানবা ওবজেক্টতা নুংঙাইথোকপা অদু থিংবা তাই।

   গ) ইশাগী ওইজবা থিবা সেলফিসনেস থাদোকপা তাই।

   ঘ) খাংবা কনবা তাই।

   ঙ) ইশাগী অরেপ্পা লৈবা তাই।

   চ) ইশাগী থাজবা ফেথ থম্বা তাই।

৪) পুন্সিনা হিংলিঙৈ মতমদা নিংতম্বা Liberation তানবা তাই।

ভেডা- শাস্ত্রগী রাহৈশিং অসি পূক্লিং রাখলদা মতম পুম্নমক্তা নিংশিংদুনা

লৈরগদি হকচাংগী ওইবা সেন্স প্লেজর থাদোক্লবা হোৎনবদা য়াম্না মতেং পাংঙি।

শ্রীকৃষ্ণনা হায় - "মীওইবা নখোযনা ঐগী ইনাক্তা মতম লৈবা খিবিক্তা লৈয়ু, ঐবু তিন্ন- লোইনৌ। মদু ওইবগদি নখোয়গী অপাম্বা কল্লক- মিহৌবা পোকপা অদু থাদোকপা ঙমগনি।" মসিগী অর্থদি হোলি ওইবা মীওইগা তিন্ন- লোযনরিবা (Holy company) মখৈদি মীওইবগী ব্রাখল কন্ট্রোল তৌবা ঙমগনি। ফত্তবা, ওক্তবা মীওই তিন্ন- লোইনবিবা মখৈদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লোই।

ব্রাখল লাংতক্লরিবা, অশাওবা টেন্সন লৈরিবা অমদি মাইন্দ প্রোব্লেম ময়াম অমা লৈরিবা অসিগী হৌরকফম অমা লৈ - মীওইবগী থব্রায় আত্মাগী অপাম্বগী মথক্তা ইন্দ্রি হকচাংগী অপাম্বনা কুপশিনখিবনি। মসিগী অর্থ শম্মা হায়রগদি - অপঙবা জ্ঞান য়াওদবা মীনা (Ignorant person) মহাক্কী ইন্দ্রি হকচাংনা পাম্লিবা পোৎশক (Desired objects) অদু ঐগী থব্রায় আত্মানা পাম্বা অচুম্বা পোৎশক্কি হায়না লান্না লৌখিবনি। (The false identification of one's real Self with the Non-Self) থব্রায় আত্মাগী অপাম্বা, হকচাং ইন্দ্রিগী অপাম্বা অনি অসি য়াম্না খেৎনৈ। (Discrimination between things real and unreal) থব্রায় আত্মাগী অপাম্বদি অচুম্বনি অদুগা হকচাং ইন্দ্রিগী অপাম্বদি অরানবনি। থব্রায় আত্মাগী অশেংবা অচুম্বা অদু অরানবা ওইনা লৌখিবা (False Identification) মরম্মা হকচাংগী ওইবা শাজৎ নেচর হায়বদি ঐগীনি হায়বা কল্লক- মীহৌবা, ইন্দ্রিগী সেন্স প্লেজর ময়াম অমা পাম্লকই। মসিগী অরানবা ফিভম অসিনা ব্রাখলদা চরাংনৈ নেনা তাদে। ব্রাখল নেনা- তাদবা, চরাংনবা ফিভম অসি কোকহনগে হায়রগদি অচুম্বা ব্রাখল (Positive thought) খল্লগা অসুম্না প্রাক্টিস তৌবা য়াই- "ঐ হায়বসি আত্মানি, I'm the Atman; ঐ হায়বসি হকচাং নত্তে, I'm not the body। অচুম্বা ব্রাখল খনবা ওম্লগদি মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা মতেং পাংঙি।

Devotee অমনা ব্রাহং অমা হংঙি - হে ঈশ্বর, ঐগী ব্রাখল পুম্নমক অসে সেন্স ওবজেক্টকী ওইবা অপাম্বা পোৎশক্তা লৈরে। সেন্স ওবজেক্ট অদু ফংনবা

হকচাং ইন্দ্রিনা হোৎনরে। মপুং ফাবা (Perfected soul) মী অমা, মনিংতম্বা অমা (Liberation) ফংনবা, সেন্স ওবজেক্টকী ব্রাংমদা চৎনবা করম্বা উপায় প্রাক্টিস তৌগদগে?

ঈশ্বরনা খুম্মী - পূক্লিং ব্রাখলগা সেন্স ওবজেক্টকা লোইনদুনা লৈরিবা অদু মীওইবা জীবগী নেচরনি। নেচর লোদা মীওইবগী লৌশিং শিংবা Intellect, নাপল কাবা ইগো Egoism লৈগনি। নেচরগী মওং অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোলগী সোলুসন অমত্তা ওইদে। সেন্স ওবজেক্টকী ওইবা অরানবা পোৎশকশিংনা ব্রাখন্দা পক্কুনা তোংদুনা লৈবনি। মীওইবগী হিংবগী নেচর (Human nature) অসি আত্মাগী ওইবা শাজত্তা লম্নীদা (আত্মা মশক খঙলগা) চৎহল্লগদি ব্রাখল লাকশিনবা ঙমগনি। অতোপ্পা অমনা অসুম্না প্রাক্টিস তৌবা য়াই মদুদি - ঐ হায়বসিনা আত্মানি, অচুম্বনি অদুগা সেন্স ওবজেক্টনা অরানবনি হায়না খায়দোকপা Discrimination য়াই। সেন্স ওবজেক্টগী মাই ওম্থোক্লগা ঈশ্বরবু থব্রায় হকচাং য়াওনা নিংলগদি অচুম্বা অশেংবা অমা ওইবক্কুনা মনিংতম্বা Perfected soul, Infinite Self ওইবা ঙমগনি। (The last message of Sri Krsna)

সংসার অসিদা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বা মী অমা হায়বা তারগদি যোগি ওইবা মী অমবু হায়গনি। মসি হায়বগী মরমদি যোগি অমা ওইনবা হোৎনবদা অহানবদা তৌগদবা মথৌদি হকচাং সেন্স ইন্দ্রিগী অপাম্বগী ব্রাংমদা লৈনবা/ থম্নবা থৌদাং অদু পাংথোকই। মদুগী মতুংদগী বোডি এন্দ মাইন্দগী মষ্টর অমা ওইবা ঙম্লকই। যোগি অমনা মাগী ব্রাখন্দা ফাওরিবা ইহুনশিং অদু কন্ট্রোল তৌদুনা ইহুনশিং অদু মীনায় অমগুম্না শিজিন্নবা ঙম্মী। ইহুনশিং অদু মহাক্কী ব্রিল পব্রারগী মখাদা শিজিন্নবা ঙম্মী।

য়াম্না লায়বা মাইন্দ কন্ট্রোল প্রাক্টিস অমা লৈ। মসিগী মমিংদি প্রাটিয়াহারা Pratyahara হায়না কৌই। প্রাক্টিস অসি পাটানজলি Patanjali যোগিনা তম্বীরম্বনি। প্রাটিয়াহারাগী ব্রাহস্থোক্তি - ইন্দ্রি সেন্স ওর্গানগা সেন্স ওবজেক্ট অদুগা শোক্ল- শম্নহন্দবনি। মসিগী প্রোসেস্না অসুম্না তৌই - মীওইবনা খল্লিবা ব্রাখল ফোকস (focus) তৌরিবা সেন্স ওবজেক্ট অদুদগী হেক্তা লৈথোক্লকপা মতমদা, মীওইবগী সেন্স ওর্গানসু মশা মতোম্তনা সেন্স ওবজেক্ট অদুদগী

লৈথোক্লকই। ব্রাখলবু লৈথোকখ্রগদি সেন্স ওর্গানসু লৈথোকই হায়বদুনি।

পূক্লিং ব্রাখলবু ফাজিন্‌বা ঙমদবা মতমদা হকচাংগী ইন্দ্রিশিংসু ফাজিনবা ঙমদে, মপাল থোকই। মসিগী খুদম অমা ওইনা পীবা তারগদি - হয়িংখোয়গী মহারানী ক্লিন্না পাইবা মতম খুদিংগী হয়িংখোয় ময়ামসু মতুং ইন্নদুনা পাইগনি। হয়িংখোয়গী ক্লিন্না ঙংবা মতমদা হয়িংখোয় ময়ামসু ঙংবা হৌগনি। মসিগা চপ মান্ননা ব্রাখল ফাজিনবা ঙমদবা মতমদা সেন্স ওর্গানসু ফাজিনবা ঙমদে, মশা মতোম্‌তা মপাল থোকখি। ক্লিন ফাজিন্দুনা থম্লগদি হয়িংখোয় ময়ামসু ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমগনি। মসিগা চপ্ মান্ননা ব্রাখলবু ফাজিন্দুনা থম্লগদি সেন্স ওর্গানসু ফাজিন্দুনা লেংদনা থম্বা ঙমগনি।

প্রাটিযাহারা প্রাক্টিস তোইনা তৌরগদি মীওইবগী মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বগী ব্রিল পৱার তপ্না তপ্না লৈরকই। ব্রিল- পৱার লৈরগদি প্রাটিযাহারা প্রাক্টিস তৌবা লাইনা ঙম্লে।

মাইন্দ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা ইশাগী পেন্দবা, মীঙোন্দা নুংঙাইতবা থম্বা, লান্না লৌবা, পেন্দবা ব্রাকৎপর্নাচিংবা ইমোসন ইশাদা লৈবা ফত্তে, থগ্লোইদবনি। ইশাদা নুংঙাইতবা ইমোসন লৈবগী মহুত্তা লাল্লবা মীবু ঙাকপিবা ঙম্বা (forgiveness) মীনুংশি Humanity উৎপগী পোজিটিভ ইমোসন ইশাদা লৈবগদি পূক্লিং ব্রাখল অসি অৱাংবা থাক্তা থম্বদা নত্তনা মীওইবা তিন্ন- লোইনবগী নুংঙাইবা মরি- লৈনবা ওই। ব্রাখল ফনা খনবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা লাইনা ঙম্মী অদুগা ব্রাখল ফত্তনা খনবা, নিংবা কাইবা, অঙাওবা মীনা মাইন্দ কন্ট্রোল তৌবা য়াম্না লুই।

মীওইবগী পোজিটিভ ইমোসন্না, লাল্লবা মীবু ঙাকপিবা কনবীবা ঙম্বগী (Forgiveness) গুণ অসি মীওইবগী অথোইবা গুণনি। ঐখোয়গী হকচাং মপুং ফানা ফবা হায়বসিদা পোৎশক অনি চঙঙি মদুদি হকচাংবু নাদ- য়েক্তনা থম্বা অমদি অফবা ব্রাখল খনবা ঙম্বা অসিনি। অফবা হকচাং অফবা ব্রাখল অনি অসিনা নুংঙাইবা পুন্সি অমা লেনবা ঙম্মী। মসিবু ঐখোয়না মপুং ফাবা হকচাং অফবা হায়না কৌই। হকচাং ফনা থম্মবগীদমক অফবা চিঙ্গাক চাবা দরকার ওই অদুগা ব্রাখল ফনা থম্মবগীদমক্তদি লাল্লবা মীবু ঙাকপীবা ঙম্বা (Forgiveness), মীনুংশি খঙবা humanity, পুকচেল চাওবা Generous,

কাহেনবা অপাম্বা লৈতবা Detachment অসিনচিংবনি।

মীয়াম পুম্নমক্না খঙনবা স্ক্রিপচর অমা লৈ মদুদি (১) **ঐখোয়গী পৈশা লুপা মাঙবদি করিসু মাঙবা লৈতে (২) ঐখোয়গী হকচাং মাঙঙগদি করিগুম্বা খরা মাঙঙি (৩) ঐখোয়গী লমচৎ শাজৎ করেক্টর মাঙঙগদি পুম্নমক মাঙঙি।** হায়রিবা অসিদা লমচৎ শাজৎ করেক্টরবু মপুং ওইনা মরু ওইবা অমা লৌরি। মী অমনা মাগী লমচৎ শাজৎ অদু অফবা অচুম্বা ওইদ্রগদি মী অমা ওইবগী মগুণ লৈতে হায়বনি। সংসার অসিদা লৈরিবা জীব খুদিংমক মাগী মাগী ওইবা লমচৎ শাজৎ করেক্টর মগুণ অমমম্ লৈজে। অদুবু য়াম্না ঙক্লিবদি মীওইবা হায়বা জীব অসিনা গুণ কয়ামুক চেনবা ঙম্মী। মীওইবনা শাগী গুণসু চেনবা ঙম্মী, উচেক ৱায়াগী গুণসু চেনবা ঙম্মী, ঈশ্বরগী গুণসু চেনবা ঙম্মী। মীওইবা খুদিংমক মীনাই ওইবা য়াই, নিংথৌ ওইবা য়াই, মাগী লমচৎ শাজৎ করেক্টর অদু হোলি/স্পিরিচুয়েল ওইরগদি মহাক অদু অফাওবা অচৌবা মী অমা হেক্তা ওই। লাইরবা মচা প্রোফেট, মুহাম্মদ, লমচৎ শাজৎতা হোলি ওইবা মরম্না মহাক্কী মমিং চাউনা ধর্ম্মগী হিষ্ট্রিদা য়াওরি। লাইরবা উশুবগী মচা যীশু খৃষ্ট লমচৎ শাজৎতা হোলি ওইবা মরম্না মালেমদা রেকোর্ড থমদুনা মহাকপু খঙনদবা কনামত্তা লৈতে। ইনাকখুনবদা হায়রগসু নিংথৌ মচা গৌতম বুদ্ধনা মোক্ষ অমা ওইনা মপুন্সি লেনখিবা অদু মালেমগী মীয়াম্না খঙনরি। নিংথৌরেলদা হায়রগসু অশোক্কা নিংথৌনা কালিঙ্গগী লাল্ মায় পাক্লবা মতুংদা মীশি মীনা ময়াম অমা উরুবদগী, মহাক্কী থম্মোয় শোকপদগী ধর্ম্মগী হোলিগী লম্বীদা চঙখি। মহাক্না বৌদ্ধ ধর্ম্ম এসিয়া লৈবাক অয়াম্বদা শন্দোকপদা অচৌবা থৌদাং লৌখি। এসিয়া মহাদেশ লৈবাকশিংদা ধর্ম্মগী শান্তি অহিংসা থম্নবা মহাক্না কন্না হোৎনখিবগীদমক মহাকপু অশোক্কা ডি গ্রেট হায়না মীয়াম্না খঙনরি। মসিনা তাকপদি মীওইবগী লমচৎ শাজৎ করেক্টরনা মী অমবু মতিক চাবা অচুম্বা চৎপা অমা ওইহনবা ঙম্মী। লৈবাক্কী নিংথৌ কয়া ওইসনু, লৈবাক্কী অচৌ অচৌবা ফম কয়া পায়সনু, ইনাক খুনবা কয়া ওইসনু মীওই অদুগী লমচৎ শাজৎ চুমদ্রবা, মশাগী অচুম্বা আইডিয়েল লৈতবা মীওই অদু কান্নদবা মীওইনি। মসিনা তাকপদি

ঐখোয়গী লমচৎ শাজৎ কবেক্টরনা ঐখোয়না পায়রিবা ফম পোষ্ট এন্দ পোজিসন্দগী হেন্না মরু ওই হায়বনি। মতাং অসিদা স্ক্রিপচবনা হায়বা অমা লৈ। মদুদি **"নহাক্কী লনথুম সনা লুপা মাওলম্বা য়াই অদুবু নহাক্কী অচুম্বা লমচৎ শাজৎ আইডিয়েল লৈরগদি নহাক হিংগনি। অদুগা অমনা নহাক্না নহাক্কী লমচৎ শাজৎ, অচুম্বা আইডিয়েল চৎপা ঙমদ্রবা মতমদা নহাক্কী সনা লুপা লনথুম শক্তি খুদিংমক্না নহাকপু কনবা ঙম্লোই।"** মরম অসিননি লমচৎ শাজৎ অচুম্বা আইডিয়েল হায়বসি মীওইবনা হিংবদা চৎকদবা মরুওইবা নিযম অমনি।

মীওইবগী লমচৎ শাজৎতা ঐখোয় মীওইবনা চাবা থকপা হকচাংগী নুংঙাইবা যাম্না পাম্মী। হায়রিবশিং অসি সেন্স ইন্দ্রিগী অপাম্বনি, য়ু থকপা, নিশা চাবা, চাকচা হৈজানবা মখল কযাগী সেন্স ইন্দ্রিগী নুংঙাইবা, ফত্তবা চুমদবা থবকশিং অসি নোংম নোংমগী খজিক খজিক তৌরকপদগী অকোনবদদি কাহেনবা অমা ওইরক্লুনা থাদোকপা ঙমদবা ইশাগী ওইবা লমচৎ শাজৎ অমা ওইবকই। মদুদগী খঙহৌদনা খুদোংথিবা অরা অনাদা তাই। মসিবু অবানবা তৌবদগী অবানবগী লাংদা থুবা হায়না কৌই। অতোপ্পা অমসু অসুম্না হায়নৈ মদুদি সংসারগী চৎন-লোনচৎতা কাহেনবা পাম্বা ব্লাইন্ডলিনেস ওইবসু মায়াগী লাংদা থুই। হায়বিবশিং অসিদগী ঐখোয় মীপুম খুদিংমক্না ইশা অসে চেকশিনবা, কুপ্না যেংশিনবা তাই। ইশাগী পাঙ্গল শক্তি পুথোক্লুনা সেন্স কন্ট্রোল তৌদুনা হায়রিবা ফত্তবা হৈনবী অসিদগী নাম্থোক্লবা হোৎনবা তাই। মীওইবগী পুন্সি অসি তাঙ্কক কযা থোক্লা খায়দোকই মদুদি অঙাং-নহাগী পুন্সি, নহা-য়ুঠকি পুন্সি, মীযায চনবা অমদি অহল ওইবা পুন্সি হায়না। মীওইবগী কাহেনবা ফত্তবা লমচৎ শাজৎকি হৈনবী অসিদগী নাম্থোকপা ঙমহৌদ্রবা মীওই কয়াদি নহা য়ুঠকী পুন্সিগী মতমদা পুন্সি লোইবা কয়ানি। মরম অসিনা মীওইবা খুদিংমক্না সেন্স কন্ট্রোল তৌদুনা অহল ওইবা পুন্সিগী তাঙ্কক ফাওবা হিংনবা হোৎনবা তাই হায়না স্ক্রিপচবনা হায়বি। ময়াম্না হায়নবা অমসু লৈ মদুদি পৃথিবী অসিদা থোক্লিবা

থৌদোক রাথোক খুদিংমক নহা-যুঠকী চহি মতাংদা লৈবা মীওইশিংনা থোকহনবা ঙাক্তনি হায়না। যুঠ প্রোব্লেমনা রার্ল্ডগী প্রোব্লেম অমসু চাউনা ওইহল্লি।

ঐখোয় মীওইবনা কবিগুম্বা কান্দা ফত্তবা অমা অমাগুম্বা অমদা তৌরুবে। ফত্তবা তৌরুবদগী ইশাদা নেনা তাদবা, ইকায়বা ওইবা যাই, শাওনিংবা ওইবা যাই, নোর্মেল ওইদবা অমা ইশাদা লৈ। মসিনা ইশাদা নুংঙাইতবা পেন্দবা অমদি অদুম পোকহন্দুনা লৈ। মসি কোক্রুবগীদমক অপানবা তৌরবা ঐখোয়না লাল্লে হায়জবা নৎত্রগা হায়দোকপা, ফোঙদোকপা কনফেস তৌবা অমদি দরকার ওই। হায়দোকপদা ফোঙদোকপদা ঙাইহাক্কী ইকায়বা নুংঙাইতবা ওইবগসু মতুং তাবকপদা পুমযাং য়াংবা নুংঙাইবা ক্রি ওইবা অমদি শোয়দনা ফংগনি। মসিগা চপ মান্নবা প্রমান অমা পীবি মদুদি **মী অমনা মশাগী যুম ইখোলগী থবক অমা তৌবা মতমদা খঙহৌদনা খুজিন্দা তুম (তিংখঙ) অমা চঙখ্রে। তুম অদুনা মী অদুগী মশাদা মতম চুপ্পদা অকায়বা পীদে অদুবু করিগুম্বা কান্দা খঙহৌদনা তুম অদুদা থেংনুরগদি জিং জিং লাউবা নুংঙাইতবা অমদি ফাওই। তুম অদু ইশাদগী শত্তোক্লগদি ইশাদা পুময়াং য়াংবা নুংঙাইবা ওই।** ফত্তবা তৌরুবা হায়দোকপা কনফেস তৌবগা হকচাংদগী খুজিন্দগী তুম শত্তোকপগা চপ মান্নে। স্ক্রিপচরনা হায়বা অমা লৈ মদুদি ফত্তবা পাপ তৌবা মী অমনা ফত্তবা পাপ তৌরুবশিং অদু লাল্লে হায়না হায়দোকপা কনফেস তৌবা অমদি মতুংদা ফত্তবা পাপ চেনবা থবকশিং অদু অমুক হন্না তৌরবোই হায়না রাশকপগা লোয়নননা অচুম্বা মী অমা ওইবকপা মী অদু ঈশ্বরনা কনবী, চানবী, নুংশবী।

******

Desire is never satisfied by the enjoyment of the objects of desire, it grows more and more does the fire to which fuel is added. – Scripture

A person becomes an enemy of God when he is controlled by his human nature; for he does not obey God's laws; In fact he cannot obey it; those who obey their human nature cannot please God.

CYCLE OF HUMAN NATURE



CYCLE OF GOD NATURE



Chapter - 16

“সেক্স ইনর্জিগী (Sex Energy) মরমদা খঙজিনগদবা অমা”

মালেমগী ইতিহাস World History নৈনবদা ঐখোযনা কবিগুম্না য়াম্না মরুওইবা অমা খংবা ঙম্মী - অচৌবা লুচিংবা মী (Great Leader) ওইখিবা, মালেমদা Great Record থম্বা ঙমখিবা মীওই খুদিংমক্না মখোয়গী পুন্সিদা পাংথোকপা ঙমখিবা অচৌবা থবক পান্দম খুদিংমক হকথেংননা নত্রগা নাকোইননা (Directly or Indirectly) নুপীগী নত্রগা নুপাগী ওইবনা (Either male's or Female's) পীবকপা Power Influence লৈখি। Female's influence না অচৌবা ওইখিবা মীওইশিংগী পুক্লিং ব্রাখল অদু ব্রাংশংপা Risen ঙমহনখি, Creative faculty লৈহনবা ঙমখি।

মীওইবগী পুক্লিং ব্রাখল ব্রাংনা চুম্না Positive emotion দা চংপা ঙম্নগী মরম অমদি - মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা সেন্স মঙা সেন্স ওর্গান মঙা অসি ষ্টিমুলেসন, এক্টিভেসন (Stimulation, Activation) তৌবননি। মীওইবগী সেন্স মঙা অসি মসিগী অকোইবদা লৈরিবা এনভাইরোনমেন্টকী পোৎশক্না এক্টিভেট (Activate) তৌরবা মতুংদা হকচাংদগী ইনর্জি শক্তি পুথোরকই। মসিগী শক্তি

ইনর্জি অসিনা অচৌবা থবক (Great work) তৌবা ঙমহল্লি। মসি অমারোমদা হায়বগদি হকচাং (বোডি) গী হোর্মোনেল সিসটেম Hormonal system অমনি। নুপীনা Influence তৌরগা অচৌবা লিডর অমা ওইবা ঙমখিবা মীওই খরদি William Shakepear, Abraham Lincoln, George Washington নি।

মীওইবগী পুক্কিং ব্রাখলগী ফিভম অসি মসিগী অকোয়বদা লৈরিবা এনভাইরোনমেন্টনা হোংদোক- হোংজিন তৌহল্লি। সাইন্স ফিজিক্সকী মতুং ইন্না মালেমদা লৈরিবা ইনর্জি খুদিংমক অতোপ্পা মখল অমদা ওন্থোকপা যাই Transform তৌবা য়াই। খুদমদি Biofuel energy to electric energy, solar energy to other energy। মীওইবগী হকচাং (বোডি) গী সেন্স মঙাগী অকনবা শক্তি ইনর্জি লৈ। **উবা ঙম্বগী শক্তি, তাবা ঙম্বগী শক্তি, মনম খংবা ঙম্বগী শক্তি, মহাও টেষ্ট খংবা ঙম্বগী শক্তি, স্কিন এন্দ সেক্স সেন্স ইনর্জি**। মীওইবগী স্কিন এন্দ সেক্স সেন্স অসি নোচরনা এক্টিভেট তৌরবা মতুংদা অকনবা শক্তি ইনর্জি অমা পুথোকই। পুথোক্লিবা ইনর্জি অসি অতোপ্পা মখল অমগী মওংদা ওন্থোক্লনা Transform তৌদুনা য়াম্না কান্নবা মীওইবগী সেবা তৌবা মওংদা শিজিন্নবা যাই। কান্নবা মওংদা শিজিন্নবা মখল অসিগী ইনর্জিবু Transmutted Sex energy কৌই, Emotional energy/Driving force energy হায়নসু কৌই।

Transmutted sex energy না মী অমাবু অচৌবা Great Man অমা ওইহনবা ঙম্মী, অব্রাংবা ব্রাখল খনবা ঙমহল্লি, হকচাং ফহল্লি, Energy and Capacity লৈহল্লি। মদুতসু নত্তনা মীওইবগী সেন্স মঙাগী মাষ্টর (Master of senses) ওইবা ঙম্মী, Self control, Self conquest তৌবা ঙমহল্লি। Transmuted sex energy অসি Creative energy ওইবা মরম্না মসিবু মপুং ফানা নিয়মনিটি চুম্না শিজিন্নবা ঙম্লিবা মী অদু লাইপোক্কী ওইবা অফাউবা মী জিনিয়স (Genius) অমা ওইবা ঙম্মী। লাইপোক ওইবা মী অমনা মহাক্কী তৌবা ঙম্বা পব্রাব শক্তি অদু Transmuted sex energy দগী ফংবা ঙম্মী। মসি ইনর্জিগী হৌরকফম অমনি (Sources of energy)। Transmuted sex energy হকচাংদা পুথোকপা ঙমদবা, অব্রাংপা লৈবা, Reserviour তৌবা ঙমদবা মী অদুদি কৈদৌনুংদা অচৌবা মী Great Leader নত্রগা a great artist/Scientist/

builder ওইবা ঙম্লোই। অদুগা হায়রিবা ইনর্জি অসি মী অমদা খজিক্তা লৈরগদি অফাউবা অচৌবা মী অমদি ওইবা ঙমদে।

মীওই অমনা অফাউবা মী অমগী থাক য়ৌরকপা ঙম্বা অসে মহাক্কী পুক্লিং ব্রাখলদগী শেমগৎ-শাগৎলকপা ঙাক্তনি। অদুগা অমনা Physical গী ওইবা সেন্স (সেক্স) ইনর্জি অদু অতোপ্পা য়াম্না আইডিয়েল ওইবা কান্নবা Divine, eternal, humanity, bliss (Ananda) ওইবা মওংদা থবক্তা (Action) দা ওন্থোকপা Transform তৌবা ঙম্বনি।

অফ-ফত্তা খনবা ঙম্বা মীওইবা ঐখোয়না খংবা য়াবা অমদি -মপুং ফানা নিয়ম চুম্না Transmuted sex energy শিজিন্নবা ঙম্বা মীওইদি অচৌবা মী লাইপোক অমা ওইবা ঙম্মী। মালেমগী মীওই অয়াম্বদি (৯৯`৯৯%) অচৌবা মী ওইবা ঙমদে। মসিগী মবমদি মীওই অযাম্বনা য়াম্না লাম্না খঙদনা, নিয়ম চুমদনা ফিজিকেল ইনর্জি অসিবু হকচাং (বোডি) গী Physical pleasure/sense pleasure গী নুংঙাইবদা লোইনমক শিজিন্নথোকখি। অসিগুম্বা অযাম্বা মীওইশিং অসিনা মশানা মশাবু হন্থবা থাক্তা কুমথৈ অমদি হন্থবা থাক্তা লৈবা শা ঙাগী পুন্সি মরেনগা চপ্ মান্নবা ফিভমদা লৈজে। Great Man/A Genius অমা হায়বা তাবগদি Human Nature অমদি Animal Nature গী মথক্তা লৈবা ঙম্বা অদুনি।

Chapter - 17

পেম্ন্থোকপা ফত্তে, মনুং লেল্লবা মী ওইগনু

মীতৈগী ইপা- ইপু মাইচৌশিংনা হায়রম্বা অমা লৈ - **মীওইবা ঐখোয়না মালেম সংসার অসিদা লাক্লিবা অসি করিগুম্বা খর Gain তৌনবা লাকপনি, অচুম্বা জ্ঞান ফংনবা, অচুম্বা ইথৌদাং পাংথোক্নবা লাকপনি।** ইপা ইপুশিংনা তাকপিরম্বা স্ক্রিপচরশিং অসি ঐখোয়না খন্ন- নৈনবগদি ঐখোযগী পুক্লিং ব্রাখন্দা করিগুম্বা থবক খর তৌনিংবগী আশা অমা Emotion অমা ফাওরকই। মীওইবগী পুক্লিং ব্রাখলদা আশা লৈতবা মীনা কবিগুম্বা থবক অমত্তা পুন্সিদা পাংথোকপা ঙম্লোই। অপাম্বা পোৎশক অমা ফংনিংবগী আশা hope লৈরবা মতমদা বোডি এন্দ মাইন্দ Active ওইরক্নুনা থবক পাংথোকপদা খুৎমাং য়াংশিনবা one step forward ওইরকই।

মীওইবা হায়বা অহিংবা জিব অসি অঙকপা অমনি। অতোপ্পা অহিংবা জিবশিংদগী য়াম্না তোঙাল্লি। য়াম্না তোঙাল্লিবগী মরমদি মীওইবদা অপাম্বা (want) ময়াম অমা লৈ, অবেপ্পা লৈতে, unlimited ওই। খ্বাইদগী নেম্না লায়রবা থবক শুবা শিন্মি অমগী থাক্তগী হৌরগা নিংথৌরেল ওইবা ফাওবগী মীওইদা

মখোয় মখোয়গী অপান্বা য়াম্না লৈগনি। অপান্বা লৈতবা লৈরোই। **মরম অসিদগীনি মীওইবা হায়বসি তশেংনমক অপান্বা লৈবা জীব অমনি হায়রিবসি। অরাইবা খুদম অমদি - অঙাং মচানা মমাগী পুক্নুংদগী হেক পোকথোরকপা মতমদা, কপ্পগা পোক্লকই। অঙাং মচানা কপ্পগা মমাগী পুক্নুংদগী (Mother's womb) পোক্লকইবা করিগীনো? মসিগী মরমদি অঙাংমচা অদুনা অপান্বা লৈদুনা কপ্পগা পোক্লকইবনি।**

মীওইবনা পোক্লকইবসি অপান্বা লৈদুনা পোক্লকইবনি, মীওইবনা হিংলিবসিসু অপান্বা লৈদুনা হিংলিবনি, মীওইবনা শিরিবসু অপান্বা লৈদুনা শিরিবনি। অপান্বা লৈবা মরম্না মীওইবনা মতম লৈবা খিবিক্তা পোত্থাফম ইখং খংদবগুম তৌই restless ওই। মতম লৈবা খিবিক্তা মফম অমদগী মফম অমদা কোইচৎ চৎলি। অপান্বা অদু মনিংথুংদবনা unsatisfied ওইবা মবম্না পোত্থাফম ইখং খঙদে। অপান্বা অদু চপ্ চানা মনিংথুংবা permanent satisfaction ওইদ্রি ফাওবদি মপুং ফানা পোত্থাবা ঙম্লোই। মসিগী মরু ওইবা অচুম্বা মরম Fact অমদি - মীওইবনা ঙমখৈ লৈবা (Limited, finite nature) পোৎশক্তা, নোচবদা পেন্থোকপা ঙমদে। মসিনা হাকপদি মীওইবা খুদিংমক মহাক মহাক্কী অপান্বা অনিংবা Ambition অসি ঙমখৈ লৈতে, Unlimited, Infinite ওই হায়বনি। মীওইবগী অপান্বা অনিংবা অসি হেন্না হেন্না খৌরাংঙি। **মীওইবা হায়বা অহিংবা জিব অসি Infinite nature ওই হায়বসি অচুম্বা অমা ওই।**

মীওইবা অমগী অপান্বা অনিংবা অসি করম্বা মতমদা, করম্বা ফিভমদা অপেনবা, পেন্থোকপা অরোইবা ওইগদগে? মী অদুনা অসিগুম্বা ৱাহৈ পরেংশিং অসি হায়রকপা মতমদা মহাক্কী অপেনবা হায়বদু ওইগনি। ৱাহৈশিং অদুদি - ঐহাক্না সংসার অসিদা লৈরিবা পোৎশক খুদিংমক্তা মনুং মপাল নাইনা (Internal & External) মাষ্টর ওইরে, সংসারগী ওইবা পুম্নমক ঐঙোন্দা লৈরে, (The whole world belongs to me) মসিদগী হেনবা ঐহাক করিমত্তা পামদ্রে, অশিবগী অকিবা লৈত্রে, শিদরে, ঐহাক্না কনাগীসু অৱাবা লৈত্রে, মীখা পোনবসু লৈতরে।

ঐহাক অসি ঙমখৈ লৈতবা limitless ওইরে, অশিবা লৈতরে,

deathless, immortal ওইরে হায়বা মতমদা অনিংবা অপাম্বা অদু থুংদুনা অরোইবা অপেনবা হায়বদু ওইরে।

মী অমনা মহাক্কী লৈজরিবা খরদা হেক্তা পেম্থোকপা হায়বদি ঙমখৈ লৈবা Limited, finite nature ওইবা হায়বসি অফবগী খুদম অমদি নত্তে। মী অদুগী (Body & Mind) হোৎনবগী মখা তাবা Effort লৈতে হায়বনি। অসিগুম্বা মী অসি অচৌবা মী Great man অমদি ওইবা ঙমদে।

মীওইবা হায়বা জীব অসি Higher nature অমনি হায়না recognised তৌই। অদুগা শা ঙা জিবশিংনা lower nature অমা ওই হায়না recognised তৌই। অদুবু করিগুম্বা মতম ফিভমদা মীওইবা খরসু মখোয়গী লমচৎ শাজৎ পুন্সি মহিংদা lower nature ওইবা য়াওই। মসিগী খুদম খবদি - মীওইবনা নুমিৎ খুদিংগী তৌবিবা চাবা, থকপা, তুম্বা নুংঙাইবা, লাউখোংবা, খৎন- চৈনবা, চিক্লবা অকিবা পোকপা, হায়বশিংসে শা ঙানসু নুমিৎ খুদিংগী চপ্ মান্নবা তৌই। মসিদা থোইদোকপা খেৎনবা লৈতে। মীওইবনা শা ঙানা চৎলিবা চেনরদগী খব রাংনা (Higher nature) চৎপা ঙমদ্রগদি ঐখোয মীওইবনা শা ঙাশিংগী নেচরদগী খেৎনৈ (distinguish humans from animals) হায়বসি করম্না হায়গদৌবিবনো? মীওইবনা শা ঙাশিংগী নেচরদগী খেৎনৈ হায়রগদি শা ঙানা চৎলিবা lower nature অদুগী মথক্তা (beyond the lower nature) চৎপা ঙম্বা তাবনি।

ঐখোয়না Great man খরগী Life history পাবদা মখোয়না থেংনখিবা, লেপ্পা লৈতনা, হনবা লৈতনা, পোত্থাবা লৈতনা Active ওইনা থিজিন হুমজিনবা কনবনা মথৌদাং পাংথোকখিবা ঙমখিবশিং অদুনি। অদুগা **অমারোমদা, অনিংবা অপাম্বা লৈত্রবা, পেম্থোকখ্রবা, পোত্থাখ্রবা মীওইশিংগীদি মখা তানা তৌনিংবগী অনিংবা অপাম্বা Ambition লৈত্রে। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিবু ঐখোয়না খঙনৈ- খর চারগা খর শুরগা লৈবা, মতম লেপ্লবা, মৈতৈগী ৱাহৈদা "মনুং লেপ্লবা" মী হায়না কৌই। অতোপ্পা খুদম অমদি অসুম্বা পীবা য়াই- ছাত্র ছাত্রি ওইবা মীওই খর অমদি স্কুল কাবা, লাইরিক তম্বা মতমদা হৈনিং শানিংদবা তম্মিংদবা অদুনি। ক্লাসকী মনিংদা ফমদুনা তানিংঙগা তানিং, তানিংদ্রগা**

তানিংদা হেক্তনা পেন্থোক্তুনা লৈথোকই। মখোয়গী পুক্নিং ৱাখল্দা অচৌবা ওইনিংবগী আশা লৈতে। থবক মচা অমা হেক্তনা তৌরগা পুন্সি অসি লেপ্লগা পেন্থোকপা ঙমথোকই।

নৈনরিবা পারা অসিদগী ঐখোয়না খঙডি মদুদি মীওই অয়াম্বা নহা ওইবিরৈংদগী হৌনা কন্না হোৎনদুনা professional job অমা পুন্সিদা ফংবা ঙম্মী। The First stage in life (The first step) অদু মাই পাক্লা মপুং ফানা চংশিল্লি। Ambitious person ওইবা মীওই খরদি The 2nd stage in life (Productive stage/age চংশিন্নবা (Approach) তৌনবা শেম শাবকই। মীওইশিং অসিনি সমাজগী অহোংবা অমা পুরক্নবা Impact in the society, organised sector & policy শেম্নবা leadership কী পার্ট অদু লৌরকই। মদুদগী public leader হায়বদু ওইরকই।

সধারন ওইবা মীওই (Common people) অযাম্বদি The first stage in life হায়বা অসিখক্তদা চৎলি মখা তাদে। অদুগা leadership part লৌনিংবা, লুচিংবা, সমাজগী শেমগৎ শাগৎপদা থরাই যাওবা মী ওই খবনা মশাগী ওইজবা থাদোক্তুনা The second stage in life হায়বদুদা খোং থাংজিল্লকই। মগৎদা অরোইবদা The last and third stage in life তা চংশিনখি।

ঐগী (Author) calculation দা লৈকাই ward অমগী লৈরিবা অপুনবা মীশিংগী চাদা ৯৯.৯৯% দি সাধারন ওইনা (Common people) লৈগনি, শুব-নোম্লগা, গভর্নমেন্টকী থবক অমা (Govt. job) তৌবগা পুন্সি অদুমক নুংঙাইনা লেনগনি। অদুগা লেমহৌরিবা অপুনবা মীশিংগী চাদা ০০.০১% না লৈকাইগী/ward কী লুচিংবা, Leadership part লৌবা মী ওইগনি। লৈকাই প্রজা সমাজগী চাওখৎ-থৌরাংদা অচৌবা শরুক লৌগনি, থবায় যাওগনি।

ঐগী calculation অদু শন্দোক্লা মখাদা পীরি :

লৈকাইগী অপুনবা মীশিংগী চাদা (১০০দা) মীওই ৯৯.৯৯ না Common people ওই। লৈকাইগী অপুনবা মীশিংগী চাদা (১০০দা) মীওই ০০.০১ না লুচিংবা মী (leader) ওই।

Calculation as follows :

$$100 — .01$$

$$1 — \frac{.01}{100}$$

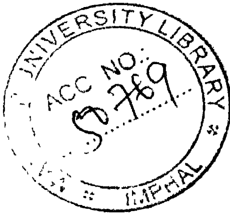
$$10{,}000 — \frac{.01}{100} \times 10{,}000 = 1 \text{ (1person)}$$

মসিনা তাকপদি লৈকায়দা লৈবিবা মীশিং লিশিং ১০ খুদিংগী মনুংদা মীওই অমমম (১/১) Leadership part লৌবা, লুচিংবা মী অমা থোরক্কনি। ১০,০০০ গী মনুংদা মী অমা লুচিংবা ওইগনি Ratio না 10,000 : 1 ওইগনি

লৈকাইগী/লৈবাক্কী মীশিং ১০,০০০ খুদিংগী (মনুংদগী) Leadersh part লৌবা মীওই অমা থোরক্কবনিনা, অপুনবা মীওই মীশিং লিশিং ১০ খুদিং (মনুংদগী) থোনক্লিবা মীওই অমমম (১/১) মদুদগী অমুকসু Mandalo ওইবা যাম্নবা অমা ওইবা Great leader/Top অদু থনগনি।

নুপানা মওং মতৌ চুম্বী Productive ওইবী নুপী শীনা উম্বা, অদুগা নুপী মওং মতৌ চুম্বা Productive ওইবা নুপা শীবা উম্বা অঘবনি ইনাকখুন গ্যান অমা মশাদা লৈবনানি।

Meitei Script





Dr. Ak. Dhiren Meitei, Columnist, অমা ওইরবা নত্তনা **Freelance Writer** অমনি। হৌগৎলক্লিবা লাইরিক কয়া তাবৎলক্লিবা নহারোলশিংগীদমক্তা কান্নবা হেক্লা ফবা জ্ঞান পীবা ওস্বা লাইরিক কয়ামকয় ইখ্রবা মীশক অমনি। মসিদা নত্তনা নহারোলশিংগীদমক্তা তুংগী ওইবা **Life career E _cellence** লমদা থাকপিবা [illegible] **Guidance** তৌরিবা মীশক অমনি। পুম্নমক অসিগী মতম [illegible] ১৭ হেক্লা (ইংশোক ১৯৯৫ দগী হৌনা) **Animal welfare and Environment (Under Animal Welfare Board of India and RSPCA London, UK)** লমদা মণিপুরগী ডিষ্ট্রিক অমাসুদা থবক তৌরিবা মীশক অমসুনি।



Big fish eats small fish is human nature. (Meitei Scripture)